ALYSON SCHAFER

DRAGA, AM DISTRUS COPIII

CAND TIPETELE, STRIGATELE, AMENINTARILE, MITA, PEDEPSELE, TABELELE CU BULINE SI PIERDEREA PRIVILEGIILOR NU MAI FUNCTIONEAZA

Aceasta carte este dedicata tatlui meu, Richard (Dick) Knight. Ii datorez multumiri pentru ca am descoperit psihologia individuala a lui Adler, pentru ca tinea grupuri de studiu pentru parinti la noi in sufragerie si pentru ca m-a crescut pe mine si pe fratii mei intr-un camin care a imbratisat egalitatea sociala si democratia. Intelepciunea sa, caracterul si idealurile sale m-au ajutat sa ma definesc. Din pacate, a murit in timp ce lucram la aceasta a doua carte. Stiu ca era incantat pentru mine si nerabdator s-o citeasca. Uite-o, tati. Mai bine mai tarziu decat niciodata, nu?

INTRODUCERE

NICIODATA NU ESTE PREA TARZIU.....

Este o dimineata ca oricare. Am cafeaua in mana, cainele ma urmareste pana in locul lui preferat de sub biroul meu. Ma asez si deschid mailul. Si iarasi apare....ca in atatea alte dimineti. Subiectul mailului: AJUTOR!

Acel AJUTOR! Este alarma digitala a inca unui parinte disperat care se simte la capul puterii, cautand un sfat despre cum sa se descurce cu un copil dificil. Bineinteles ca deja a incercat o sumedenie de modalitati de a castiga un oarecare control si de a regasi pacea si armonia. Probabil ca a citit deja nenumarate carti despre educarea copiilor, a incercat sfaturile tutor celor din jur (prieteni, familie, alti specialisti), dar nu reuseste sa gaseasca ceva care sa functioneze la propriul copil. Se pare ca este un copil deosebit, care nu mai raspunde la solutiile obisnuite. Pe masura ce citesc aceasta ultima scrisoare, descopar ca banuielile mele sunt adevarate. Spune urmatoarele:

Alyson, as fi putut avea cinci copii daca ar fi fost toti ca fiica mea cea mare, Rebecca. Dar daca l-am fi avut pe Sam primul, iti jur ca ne-am fi oprit la un singur copil. Un singur Sam este mai mult decat putem duce – si sincera sa fiu, nu-l prea ducem bine deloc. Daca Rebecca nu se comporta adecvat, o trimiteam la ea in camera pentru un timp si cu asta incheiam. Nicio problema – este un inger de copil. Dar cu Sam este cu totul altceva. Ii spun sa mearga in camera pentru o pauza si ma priveste drept in ochi si spune "NU!". Efectiv trebuie sa ma duc si sa-l iau pe sus si sa-l duc in brate in camera. Chiar si atunci ma loveste si se agita! Daca il cert si-l amenint ca-i iau jocul sau nu-l mai las la TV, rade ca si cand nu i-ar pasa – si chiar nu-i pasa. Ajuta-ma Alyson. Il iubesc si este un copil minunat, dar daca face asa cand are 4 ani, cum va fi la 14? Te rog, AJUTA-MA!

Aveti un "Sam" in familie – copilul care nu raspunde deloc la tehnicile clasice de disciplina care functioneaza in cazul altor copii? Deseori problemele nu apar doar acasa, ci si la scoala. Cine nu s-ar simti judecat ca si parinte?

Asadar, va petreceti diminetile intrebandu-va daca veti primi vreun telefon sau vreo notita de la scoala. Stiti ca scoala s-a saturat de toate probleme pe care le creaza copilul vostru si profesoara va spune ca are 28 de elevi in clasa si nu-si poate ocupa tot timpul doar cu al vostru. "Nu este corect fata de ceilalti". Sunteti sigur ca, copilul vostru va ajunge sa fie cunoscut ca "problema de comportament" in cancelarie. Isi va face o reputatie in scoala de care nu va mai scapa niciodata? Ar trebui sa va scoateti casa la vanzare, sa va luati masina si sa plecati undeva unde nu va cunoaste nimeni. Apoi va amintiti ca are doar 7 ani si nu puteti face asta. Astea sunt doar ganduri prostesti. Sau nu?

Dar poate ca va simtit putin innebunit. Innebunit si mai mult ca sigur va pare rau pentru dvs. Stiu de ce. Pe langa problemele de zi de zi ale unui parinte, nu beneficiati de bucuriile pe care le au ceilalti parinti in relatia cu copiii lor. Ati observat cum ceilalti abia asteapta intalnirile de familie, in timp ce dvs va ganditi cu

groaza la ele? Rudele dvs au momente minunate cu copiii lor, dar distractia dvs. este stricata de copilul care va impiedica orice activitate. Sora dvs isi bea linistita cocktailul si este libera sa discute cu adultii pentru ca, copiii ei bine crescuti stiu sa se joace singuri, in timp ce dvs trebuie sa stati cu grija si sa va rugati ca astazi, copilul sa va lase in pace, cel putin cat timp dureaza vizita familiei. Nu suportati privirea lor plina de reprosuri si judecata. De fapt, aveti impresia ca daca mai auziti vreo opinie legata de incapacitatea dvs de a educa copilul, dvs veti fi cel care se va comporta inadecvat!

Parintii care nu au probleme cu copiii nu-si pot imagina de ce aveti probleme. Nu pot intelege stresul prin care treceti: nici familia, nici pediatrul, nici prietenele din grupul de mame. Colegii de serviciu nu au nici cea mai vaga idee despre cat de consumatoare pot fi problemele unui astfel de copil. Viata cu un copil rezistent la disciplina se poate asemana cu un val urias asupra relatiilor de familie: rudele creaza si rup aliante, si mama si tatal se gasesc intr-un razboi in care trebuie sa faca fata telefonului primit de la vecin (oh...nu...nu un alt ”incident” la scoala). Mai rau, stresul de a fi nevoiti sa controlati aceste dezastre, poate afecta casatoria. Accesele de furie duc la resentimente; apoi apar reprosurile si mai rau:

”Of, te rog taci si lasa-ma pe mine!”

”Ei bine, daca ai face cum spun eu, macar odata!”

”Esti la fel de incapatanat ca si ea....”

Remarci taioase, umilirea celuilalt, lipsa de respect, sentimentul de a fi nesustinut, provocarile...este sigur ca nu asta credeati ca va fi viata de familie atunci cand va mangaiati burtica insarcinata si purtati sosetele de lana ale sotului. Crearea unei familii ar fi trebuit sa va sporeasca dragostea! In loc de asta, sunteti sigur ca, copilul va va distruge casnicia si le va face rau si rudelor care nu se comporta cum vrea el.

Mai mult decat pierderea legaturilor cu familia, incepeti sa va simtiti un paria al societatii. In cazul in care nu ati observat, este toleranta zero pentru parintii copiilor care nu stiu sa se comporte. Parintii unor astfel de copii imi spun ca se simt ca niste leprosi ai timpurilor moderne. Nimeni nu vrea ca, copilul vostru sa se atinga de copiii lor pretiosi. Ce s-a intamplat cu colegialul ”nu-i nimic, asa sunt baietii”? Nu, in loc de asta ii vedeti pe ceilalti parinti ca vorbesc doar intre ei. Si dvs, intr-un acces de paranoia, puteti jura ca i-ati auzit atunci cand spuneau ca veti creste un criminal.

Lucrez cu multi parinti care se simt la capatul puterii, incercand sa faca fata unuia sau mai multor copii care nu raspund la metodele traditionale de crestere a copilului. Standardele vechi, cum ar fi perioadele de pauza sau lipsirea de anumite privilegii, lucrurile care vedeti ca sunt aplicate de alti parinti, chiar si cele pe care le-ati folosit cu ceilalti copii, NIMIC nu functioneaza, nu cu copilul dvs.

Parintii lui Sam si Rebecca, cuplul care mi-a scris, au suferit in tacere, simtindu-se niste parinti anormali. De fapt, situatia familiei nu este atat de deosebita. Copilul rezistent la disciplina este un fenomen des intalnit: copii care nu asculta, nu fac ceea ce li se spune, refuza sa stea la locul lor la scoala sau sa respecte programul. Nu cred ca regulile li se aplica lor si acesti copii nu sunt o raritate sau studii de caz – ei sunt peste tot!

Cateodata, intre a desfiinta usa astfel incat sa n-o mai poata tranti si a-i duce dulapul pe hol pentru a nu mai arunca cu carti in mine cand il trimit la el in camera, m-am gandit – asta este o nebunie. Nu putem dezmembra toata casa – am nevoie de ajutor.

Aceste cereri de ajutor nu cauta doar noi tehnici de disciplina; vizeaza temerea ca - poate – practicile fenomen modern, evolutia unui copil ”rezistent la disciplina”? Acesti copii sunt asemeni acelor microbi asupra carora ne prevind medicii: un tip de bacterie rezistent la antibiotic si la orice fel de interventie. De fapt, medicina care trebuia sa lupte impotriva lor, i-a facut mai puternici. Sunt de fapt si mai violenti si distrug totul fara sa poata fi opriti.

Hm....seamana cu ceea ce se intampla cu copiii? Parintii imi trimit mailuri, scrise cu litere mari la ora 3 noaptea:

Este vina mea! Oare toate acele certuri si amenintati si incercari ratate de disciplina sa contribuie de fapt la problemele pe care le am cu copilul meu? Oare pentru ca am fost inconsecventa? Oare din cauza furiei mele? Am fost prea severa? Prea ingaduitoare? Nerabdatoare? Chiar am contribuit la crearea acestui copil dificil? AJUTOR! Ce fac?

Imi imaginez cum isi lasa capul pe birou dupa ce termina de scris, apoi mergand inapoi in pat unde partenerul le intreaba ”Totul e in regula?”

”Draga, am distrus copiii!”

Daca va regasiti in acesta imagine, atunci ma bucur ca ati gasit aceasta carte. Cand lucrez cu familii ca a dvs, sunt nerabdatoarea pentru ca stiu ca situatia poate fi schimbata total. De fapt, am lucrat cu destule familii asa ca abia astept sa incep o revolutie. Stiu ca vor aparea momente de incantare si o mare usurare.

Comportamentul acestei generatii de copii ne impovareaza pe toti si este momentul sa tratam situatia ca atare in loc sa dam vina pe parinti si sa aruncam in stanga si in dreapta cu diagnostice te tipul ”tulburare de comportament” sau ”tulburare opozitionala”. In aceasta carte, voi patrunde pana la un nivel profund al naturii umane. Voi vorbi despre ceea ce motiveaza comportamentele, atat cel bun cat si cel rau, inclusiv comportamentul parintilor.

Priviti aceasta carte ca un fel de ”manual de instructiuni” pe care ni l-am fi dorit sa-l primim la nasterea copilului. Va voi ajuta sa puneti bazele, astfel incat sa va puteti intelege copilul dificil si sa invatati sa-l educati eficient.

Toti parintii pot beneficia de un cadru care sa-i ajute sa inteleaga comportamentul copilului, asa ca atunci cand veti citi articole, reviste sau veti vedea diverse emisiuni TV, sa aveti capacitatea de a evalua acesle sfaturi. Va va fi mult mai usor sa hotarati daca sunteti sau nu de acord cu noianul de informatii care va asalteaza. Va ofer un model chibzuit de educatie care este atat teoretic, cat si filosofic, dar si opinii asupra retoricii, pentru a va oferi tehnici si strategii practice.

Asadar, daca sunteti dispusi sa aveti o minte deschisa, va promit sa va arat o viata mai buna impreuna cu copilul dvs. Va voi invata cum sa analizati situatiile care ciudate, prin intermediul unor exemple extrem de familiare. Si da, pentru a va raspunde la intrebare, cateodata va spionez pentru a gasi aceste povestiri! Veti regasi tipare care va sunt familiare si modalitati noi de a invata cum sa faceti fata unui copil rezistent la disciplina.

In paginile care urmeaza, va voi arata cele mai comune capcane si obstacole care stau in calea unei educatii eficiente. Unii dintre voi le vor recunoaste imediat si veti realiza ca deja sunteti pe calea cea buna – trebuie doar sa faceti niste schimbari subtile pentru a fi eficienti.

Primul pas este sa va angajati sa cautati miezul problemelor in loc sa va concentrati asupra eradicarii simpliste si superficiale a simptomelor comportamentale. Solutiile rapide nu sunt bune pe termen lung. Raspunsurile se gasesc in intelegerea dinamicilor umane.

Ati facut vreodata vreun curs de psihologie? Va amintiti cad ati invatat despre Alfred Adler, Sigmund Freud si Carl Jung? Acestia reprezinta triumviratul care a pus bazele psihologiei moderne. Au fost intelectuali care si-au condus unul altuia teoriile. Au dezvoltat ideea dezvoltarii personalitatii umane, cunoscuta sub denumirea de „perspectiva psihodinamica”. Reprezinta redacina fundamentala din care au luat nastere aproape toate sistemele de consiliere sau terapie familiala.

Eu detin o diploma de Master de la Scoala Adleriana din Chicago. Specializarea mea este consilierea familiala si educatia adleriana si am fost crescuta de parinti care au invatat si predat teoria adleriana. Tatal si bunica mea au fondat Institutul Alfred Adler din Ontario. De fapt, bunica mea a fost primul decan. Deci, da, recunosc, am o oarecare aplecare spre aceasta abordare. Crescand, mi-am dat seama ca familia mea este diferita de a prietenilor mei si m-am bucurat.

Dar am ales sa-l studiez pe Adler pentru ca am vrut sa lucrez cu copiii si familiile lor, iar cea mai mare contributie a lui Adler a fost orientarea practicilor de crestere a copilului spre principiul respectului si demnitatii. Adler era fixat pe ideea cooperarii umane, o idee aparent simpla, dar pe care totusi multi o pierd din vedere. Ideile lui s-au dovedit a fi eficiente in multe cazuri, din domenii diferite si abia acum atrag atentia maselor.

Adler a fost recunocut ca specialist in munca terapeutica cu copiii cu probleme. Parintii copiilor rezistenti la disciplina si care sunt convinsi ca au incercat tot ce se putea, nu au cunoscut inca ideile si metodele lui. Dar acestea sunt fundamentale pentru schimbarile pe care trebuie sa le facem pentru a creste eficient aceasta noua generatie.

Asadar, putem schimba comportamentul copiilor nostri? Este prea tarziu? I-am stricat deja? Bineinteles ca nu! Frumusetea fiintelor umane este ca ele se pot schimba. De aceea sunt terapeut. De aceea pe usa clinicii nu veti citi: „Nu acceptam clienti mai mari de 5 ani – nicio sansa de schimbare”.

In dimineata asta, cu cainele la picioarele mele, am decis ca decat sa trimit un simplu raspuns la acel strigat de ajutor, voi scrie unul mai lun – aceasta carte. Nu se adreseaza doar parintilor lui Sam, ci tuturor care au nevoie de ajutor si mai ales tuturor care sunt pregatiti pentru schimbare.

Copiii rezistenti la disciplina care ne innebunesc si testeaza toate limitele sunt de fapt cea mai pretioasa resursa a natiunii. Ei sunt cei care ne vor conduce in viitor, bine sau rau, si care acum ne striga: „Treziti-va! Vrem o schimbare!".

Sa inceapa revolutia....

CAPITOLUL UNU

SOLUTIA

Da, are loc o revolutie sociala in sufrageria voastra. Mai precis, este un camp de bataie neconventional. Suntem prinsi intr-o lupta unu-la-unu cu copiii nostri in marea majoritate a caminelor, astfel incat nimeni nu mai vede numarul mare de victime pe care il provoaca acest razboi intre generatii. Pe cat de dramatic suna, eu cred ca este o perioada minunata, si, sincer, cred ca se va dovedi a fi un moment istoric la fel de important ca luptele pentru drepturile civile.

Istoria nu a fost creata de cineva obedient

PROBLEMA

Acum experimentam „revolutia copiilor". . . si daca aveti un copil care nu da doi bani pe autoritatea parinteasca, aveti un luptator liberal. Copiii din ziua de azi ne aduc la cunostinta prin comportamentul lor ca modalitatile noastre descurajante de creste a copiilor nu mai pot continua. Eu spun „Ura!"

Multi copii nu pot fi convinsi sa le pese. Le spuneti „Este timpul sa exersezi la pian" si ei refuza. Le spuneti „Nu mai alerga!". Ei nu se opresc. Ii rugati sa inchida usa frigiderului si ei isi dau ochii peste cap.

Pe scurt, sunt neascultatori (si asta este primul lucru care imi place la acesti copii). Imi amintesc de mama mea rebela, care a luptat pentru dreptul de a purta pantaloni ca invatatoare in anii 60. Nu-i asa ca in zilele noastre o astfel de regula suna barbar? Este timpul pentru o schimbare si chiar daca pare inspaimantator acum, va fi bine.

Parintii zilelor noastre inteleg asta. Vorbesc cu ei tot timpul. Imi spun ca nu vor sa fie descurajanti. De fapt, chiar sunt motivati sa fie parinti minunati si sa se poarte bine cu copiii lor. Vor ca acestia sa fie tratati cu respect, sa creasca adulti independenti. Vor sa-i creasca intr-un mod care ajuta copilul sa-si atinga maximum de potential. Ah.....ce ambitie minunata. Probabil o idee care v-a venit cand erati vrajiti de proaspatul bebelus, dar care, pe masura ce-a trecut timpul s-a transformat in:

Alyson, sper ca ma poti ajuta. Fiul meu Jasper are 4 ani si ne trezim mereu in situatii pe care nu stim sa le gestionam. Ar trebui sa stie deja multe. De pilda, cand mergem la lectiile de innot, nu vrea sa iasa din piscina, se poarta prosteste si nu vrea sa se imbrace, alegand in schimb sa danseze si sa se strambe in oglinda. Sfarsesc prin a-mi pierde cumpatul de fiecare data. De ce nu poate asculta?

DOUA ABORDARI ALE UNEI PROBLEME FAMILIALE

Ei, aici este problema. Toate idealurile noastre minunate despre cresterea copiilor, despre cum nu le vom inabusi stima de sine, dispar atunci cand alergam transpirati dupa un copil dezbracat la piscina. Ce-ar trebui sa facem acum? Parintii din toate piscinele din lume isi ridica mainile si pun intrebarea cosmica: „De ce nu pot asculta?" De ce toti acesti copii nu asculta? Am putea pune punct acestui chin daca ei ar ASCULTA.

Dar va intreb eu, serios, nu este doar un alt fel de a spune ca ne dorim ca ei sa fie obedienti? Da, ati citit bine. Am spus *obedienti.* Va intreb foarte serios, cum va suna asta? Ati vrea sa aveti un copil copil obedient – asta este solutia voastra?

La aceasta intrebare exista doua reactii. O parte a parintilor va striga mandra: „Bineinteles! Copiii trebuie sa fie obedienti. De fapt, eu sunt adultul si ei sunt doar copii care nu stiu ce fac. Trebuie sa-i respecte pe cei mari si regulile. Facem aceste reguli pentru binele lor. Este in regula daca nu le convine. Greu! Eu am fost crescut asa si sunt bine."

Daca suna asemanator cu ceea ce ganditi dvs, va aflati in tabara majoritatii. Timp de secole aceasta a fost opinia parintilor. Istoria noastra culturala este sa educam in acest mod autocratic. Parintii detin puterea, copiii sunt facuti sa fie obedienti si comportamentul este controlat sau manipulat prin utilizarea pedepselor si recompenselor. Asta este esenta si continuam sa facem asta inca din Evul Mediu.

Dar exista si tabara adversa a parintilor. Au respins total traditiile vechi de crestere a copiilor, simtind ca acestea nu respecta copilul. Daca raspunsul dvs la cuvantul *obedient* a fost: „Vai, nu vreau sa cresc un copil moale care este total obedient" atunci faceti parte din tabara in continua crestere a parintilor care gandesc la fel. A creste un „copil obedient" suna mult prea militaros pentru generatia practicantilor de yoga, a ecologistilor, a mamelor care au bloguri. Ei urasc aceasta idee; acesti parinti sunt rebeli ei insisi. Isi amintesc totalitarismul propriilor copilarii si nu vor sa-l repete cu copiii lor.

Acest grup de parinti reprezinta o forta formidabila in prezent si in continua crestere. Recurg chiar la cercetari voluntare pentru a-si sustine argumentele. Au citit multe despre dezvoltarea creierului de la nastere, despre tipare de atasament si despre importanta unei legaturi pozitive intre parinte si copil. Refuza cu indarjire vechiul model cultural „tata stie ce-i mai bine" si se concentreaza pe „ce este mai bine pentru copil". Cunostintele pe care le-au acumulat i-au lasat tematori cu privire la fragilitatea psihicului copiilor. Se ingrijoreaza ca orice emotie negativa sau lupta psihologica pot avea urmari dezastruoase. Rezultatul este ca toti acesti parinti ambitiosi, nervosi, devin „parinti elicopter" care planeaza, protejeaza exagereaza, in

general intervin si isi salveaza copiii de necazurile vietii. Acesta este grupul parintilor „permisivi" sau „superprotectori".

Majoritatea parintilor se identifica cu una din aceste tabere sau cu opinia generala a lor si fiecare detesta opinia celeilalte. Autocratii cred ca parintii permisivi ar trebui sa-si revina, sa ia atitudine si sa-si controleze copilul, in timp ce parintii superprotectori cred ca cei autocratti sunt de scoala veche, lipsiti de respect fata de drepturile copiilor si obsedati de control. Ceea ce nicio tabara nu realizeaza este ca la o privire mai atenta au mai multe in comun decat s-ar crede.

Sa revenim la mama de la piscina. In ce tabara credeti ca se situeaza? Dupa ce l-a rugat pe Jasper „Te rog s-o ajuti pe mama si sa-si pui pantalonii" si dupa ce Jasper i-a ignorat cea de-a o mia rugaminte respectuoasa, ea se infurie ca respectul nu este reciproc. Se gandeste „Ei, sa fim seriosi, sunt o mama de treaba; unde este cooperarea pe care mi-o datorezi pentru ca te rog frumos? De ce nu-mi multumesti si nu ma apreciezi? Ai mama asta respectuoasa si draguta; de ce nu ma asculti sa-ti iei naibii pantalonii aia pe tine!" Lipsita de orice alta idee, apeleaza la „Daca nu-ti iei pantalonii ACUM...", ridicand vocea si amenintand.

Vrea sa mearga pe calea respectului, dar cand se simte incoltita, cedeaza in fata masurilor punitive sau a mitei. Autocratii si permisivii utilizeaza acealeasi tehnici – doar ca parinrii superprotectori se simt prost facand asta, in timp ce cei autocrati se considera indreptatititi sa le aplice.

Asadar, peste tot, parintii oscileaza intre pretinderea cooperarii, si cand esueaza, se reintorc la masurile punitive.

Aceste doua tabere de parinti sunt de fapt doua fete ale aceleaiasi monede. Este ca si cum ai privi un episod din filmul „Sclavul si turanul". In caminele autocratice este clar ca parintele este tiranul si copilul este sclavul. In casele permisive si supraprotectoare, parintii au abdicat din pozitia lor de pe tron, crezand ca astfel pun capat tiraniei, dar au realizat ca, copilul a gasit tromul liber si l-a ocupat. „Fa-mi branza la gratar; NU mananc SUNCA", striga copilul. „Da, inaltimea ta, imediat. De fapt, ar trebui sa mananci proteine astazi", raspunde umil parintele permisiv.

Parintii suporta acest abuz o perioada, si dupa suficiente sentimente de opresiune, rolurile se inverseaza. „Hei, razi de mine, nu? Chiar credeam ca nu-ti place sunca, dar mi s-a spus ca la gradinita o mananci! Nu sunt bucatarul tau. Mananca sunca sau ramai nemancat. (bine, nu trebuie sa te infometezi. Daca ti se va face foarte foame, o sa-ti dau un iaurt mai tarziu, puiule.)"

Este o nebunie!

Daca ne uitam in urma, vom realiza ca aceasta revolutie a copiilor era eminenta. In cazul luptelor pentru drepturile civile, cei oprimati s-au unit si i-au detronat pe cei care ii oprimau. Din pacte, tot istoria ne invata ca odata ce orpimatii ajung la putere, au aproape instantaneu un tip de amnezie care-i face sa repete abuzurile asupra altora.

Cum pot oamenii sa invete sa se inteleaga fara dominare si oprimare? Cum putem coopera in loc sa fim in competitie unii cu altii? Ca si cum aceste intrebari n-ar fi destul de dificile: Cum puteti amandoi sa

cooperati SI sa disciplinati un copil de 3 ani care vrea sa manance plastilina si sa sara pe canapea? E dificil, nu? Dar exita o solutie.

O SOLUTIE ALTERNATIVA

In prima mea carte, „Demontarea mitului mamei perfecte", am explicat mamelor ca traim in vremuri toxice pentru viata de familie, dar nu ne dam seama de asta pentru ca suntem prea ocupati cu cei inadaptati. Majoritatea practicilor pe care le folosim ca fiind „practici bune", sunt de fapt cele mai rele.

In aceasta carte promit sa va arat alte modalitati si sa va ofer instrumentele necesare schimbarii vietii familiei voastre. O sa va arat o a atreia varianta, mult mai subtila, de crestere a copiilor. Nu este vroba de un sistem oarecum autocratic imbracat in sentimentalisme. Si nici unul superprotector, bazat pe asertivitate. Este un model de educare total diferit: este ca si cum ati trece de la un computer vechi la unul performant. Este un sistem diferit de operare, o alta perspectiva asupra copiilor, cum sa-i motivam, cum sa-i ghidam si cum sa le corectam comportamentele. Este o solutie pasnica la revolutia copiilor.

Care este solutia? Un proces echitabil cunoscut sub numele de „Educatie Democratica". Creaza familii cooperante, in care membrii se sustin reciproc si lupta pentru aceleasi valori. Nu este doar o dorinta – este un plan complet de crestere a copiilor, insotit de schita amanuntita si tehnicile necesare. Tinand cont de faptul ca familia este structura fundamentala a unei societati armonioase, eforturile de a ne imbunatatii familiile crescand copii cooperanti, sunt modalitati de a ne apropia de o lume divizata de mai putine conflicte. Idealuri nobile, nu?

BINE ATI VENIT IN DEMOCRATIE

Educatia democratica este solutia pe care noi abia am inceput s-o adoptam. Bun venit! Sunt atat de incantata ca ne-ati descoperit. Carte aceasta se refera la o noua era a disciplinei. Pot oferi ajutor practic pentru a reusi asta in viata reala. In fiecare saptamana invat parinti cum sa implementeze aceste idei in viata lor. Imi sunt cunoscute conceptele gresite intalnite adeseori si va voi avertiza asupra capcanelor pe care vi le intind frecvent copiii. Va voi vorbi despre toate acestea. Sunteti nerabdatori cu privire la aceasta schimbare care urmeaza sa vi se intample? Sper. Daca nu – nicio problema. Eu sunt nerabdatoarea pentru toti la un loc.

DE CE OBEDIENTA NU ESTE BUNA

Vreau sa ma asigur ca stiti ce inseamna modelul obedient astfel incat sa-l puteti uri la fel de mult ca mine, din moment ce scot la inaintare un argument care face ca dorinta de a avea un copil obedient sa fie atat de nebuneasca ca si aceea de a va monta o soba cu carbuni in sufragerie.

Avem tendinta sa definim obedienta doar ca ascultarea autoritatii si o interpretam ca „ascultarea parintilor" (ceea ce suna destul de nevinovat). Dar invatandu-ne copiii sa fie obedienti si sa-si asculte mereu parintii si alte autoritati, suntem expusi unor capcane subtile pe care vreau sa vi le evidentiez. Acestea sunt catev intrebari pe care trebuie sa vi le puneti:

1. Daca o autoritate nu este bine intentionata?
2. Cum vor invata copiii sa evalueze situatiile si sa ia hotarari bune?
3. Cum ii afecteaza pe termen lung pedeapsa si recompensa?

Sa examinam fiecare caz in parte:

Daca o autoritate nu este bine intentionata?

Eu una, vreau ca, copiii mei sa provoace imperativul cultural „trebuie sa respectam" adultii. Ce suntem noi, un grup de oameni care discrimineaza pe criterii de varsta? Cand simplul fapt de a fi adult v-a garantat respectul? Ma pot gandi la multi adulti care n-as vrea sa fie ascultati de copiii mei. Reverendul Jim Jones (un preot acuzat de proxenetism si tortura) si proxenetii sunt unii dintre acesti adulti. Dar realist, ar trebui sa ne ingrijoreze mai mult unchiul aparent nevinovat sau reprezentantii clerului. Exista o credinta implicita cum ca adultii actioneaza mereu in interesul superior al copilului. Dar din pacate, nu este adevarat si nu ne putem permite sa ne inselam.

In majoritatea cazurilor de abuz sexual asupra copiilor, pedofilul era o figura familiala, de incredere, care a vazut copilul abedient, invatat sa se supuna. Obedienta ii lasa pe tineri neprotejati in fata adultilor periculosi. La asta sa va ganditi data viitoare cand va indemnati copilul sa manance cu clasicul „Hai dragule, doar o bucatica de pui pentru mama". Pare inocent, dar cand facem asta, fara sa vrem, ne invatam copilul sa ignore vocea interioara care-i spune „Nu!"

Vreau ca copiii mei sa-si asculte vocea interioara care pare inconfortabila si de asemenea, vreau sa fie sufiecient de increzatori pentru a-si onora aceste sentimente si sufiecient de puternici incat sa riposteze si sa spuna NU unei alte persoane – indiferent de varsta.

Retineti ca dragalasul care va asculta fara indoieli in copilarie, va deveni adolescent. Cand incep sa se maturizeze si casa incepe sa va miroasa a AXE (deodorantul care le accentueaza pubertatea), copilul obedient va schimba tabara de la parinti la anturaj ca noua autoritate.

Poate ca ati spus „Pune-te in scaunul pentru masina" si nu v-ati asteptat la riposta din partea unuia de gradinita, dar priviti peste 12 ani in viitor, si acum este vorba despre prietenul fiicei voastre, doar ca el o roaga pe ea sa se puna pe bancheta din spate. N-ati vrea ca ea sa spuna nu? Daca este o fata ascultatoare, n-are nicio sansa. Este obisnuita sa faca placere autoritatii si daca odata autoritatea erati dvs, acum ea este reprezentata de prietenul ei si cercul ei de prietene.

Cum vor invata copiii sa evalueze situatiile si sa ia hotarari bune?

Cu un model obedient, copiii sunt invatati sa nu gandeasca pentru sine. Asta ar putea crea probleme. In loc de asta, ei sunt obisnuiti sa urmeze ordine fara sa gandeasca, fara sa inteleaga si fara sa fie de acord. Poate fi mai usor de lucrat cu ei la inceput. Aceasta strategie este buna ca solutie pe termen scurt. Si bineinteles, unor copii le place sa li se spuna ce sa faca. Este un efort cu putine riscuri, daca sunteti dispusi sa-l faceti. Nu exista teama de a gresi, daca doar urmezi ordinele altcuiva. „Nu sunt eu de vina; el mi-a spus

asa." „Nu te uita la mine; nu eu am decis." Lipsa de responsabilitate este un plan minunat de asigurare pentru aceia carora le este teama de greseli. Multi copii o fac, dar cu ce costuri?

Copilul care a fost invatat sa caute mereu aprobarea unei autoritati dezvolta un handicap. Cum se va descurca cand nu va fi disponibila nicio autoritate? Simpla intrebare „Tu ce doresti?" devine de nesuportat pentru femeia de varsta mijlocie care vine la sedinte de terapie si care si-a petrecut toata viata facandu-le pe plac parintilor, sotului, sefului, copiilor. „Nu stiu ce vreau!" plange ea. „Nu stiu cine sunt!"

Ideea de a lucra cu copiii pentru a-i ajuta sa-si dezvolte propria cale de a se ghida este un scop serios, nu credeti?

Cum il va afecta pe termen lung pedeapsa si recompensa?

De obicei, unul dintre copiii dvs este servil, „copilul ascultator" si celalalt nu. (Va voi spne mai multe despre asta in urmatoarele capitole). Daca nu aveti un copil servil, va trebui sa va bazati pe folosirea pedepselor si recompenselor pentru a produce bunavointa si comportamentele pe care le doriti. Aceste sunt uneltele obedientei. Persoana care este intr-o pozitie superioara de forta este autoritatea si subalternii trebuie sa-si cedeze propria putere. De ce se supun? Fie isi doresc foarte mult abtibildul cu care ii ademeniti (si dragostea si acceptarea pe care o simbolizeaza), fie actioneaza asa din teama. Sigur nu actioneaza asa din proprie vointa sau dorinta de a fi utili. Sunt prinsi intr-o capcana. Indepartati capcana si comportamentul va disparea si el. Profesoara paraseste clasa; copilul obedient se va comporta extrem de liber, sarbatorind lipsa supravegherii.

Stim sigur in urma cercetarilor, ca utilizarea recompenselor nu motiveaza copiii, ci dimpotriva, asa ca daca va ganditi sa-i platiti sa-si faca curat in camera – mai ganditi odata. Daca pot castiga salariul minim pe economie muncind intr-un magazin, nu-si vor face curat in camera din dragoste sau pentru bani. Si daca oferiti o recompensa de 2 $ pe saptamana pentru a-si mentine camera curata, sa nu fiti mirati atunci cand ii veti ruga sa descarce cumparaturile si ei raspund: „Cati bani imi dai?" Astfel ii invatati economia de piata in loc de cooperare.

Daca, pe de alta parte, sunteti zgarciti si nu va place ideea recompensei, puteti folosi cealalta unealta – pedeapsa. In acest caz va bazati pe teama ca si motivatie. Vreti ca, copiii sa se teama de voi? O vor face. Dar copiii care traiesc cu frica nu sunt liberi sa se dezvolte ei insisi. Nu-si pot atinge potentialul maxim daca se ingrijoreaza in legatura cu durerea. Bineinteles ca vor alege calea cea mai sigura. Cine va risca o potentiala greseala atunci cand supararea parintilor duce la suferinta?

Pedeapsa strica relatiile si legatura intima dintre parinte si copil. Este ciudat sa te gandesti ca oamenii care te iubesc iti fac rau intentionat. Cum se va regasi asta in relatiile ulterioare? Inlocuiesti un parinte care pedepseste cu un sot abuziv? Unii copii ajung sa creada ca merita acest tratament. Acest aspect mi se pare dureros. Si chiar daca au o stima de sine sanatoasa, nu sunt prosti. I-ai spune unui parinte care pedepseste ca ti-ai uitat consola de jocuri pe terenul de sport? In NICIUN caz. Mult mai bine minti si eviti o pedeapsa sigura.

Daca copiii nostri cred „Trebuie sa fac ceea ce mi se spune sau voi fi pedepsit”, imaginati-va cum se vor comporta intr-unul din exemplele anterioare, ale adolescentilor care-si privesc anturajul ca pe o autoritate. Fetele noastre obediente vor crede „Daca nu accept ce-mi cere prietenul meu, se va desparti de mine si va gasi alta fata care o va face si statului meu social va avea de suferit.” Fetele noastre vor fi convinse ca vor cobori pe o scara imaginara a meritelor. Fie ca este vorba de genul de majoreta, de sportiva, de regina frumusetii sau de tocilara clasei, exista o scala a statutului, gresita, metafizica si universal valabila. Vrem ca, copiii nostri sa fie pregatiti sa faca fata acestei presiuni!

Notiunea ca unele persoane sunt mai bune si deasupra altora, este dezagreabila, nu-i asa? Atletii nu sunt mai buni decat tocilarii. Cum de au devenit adolescentii din ziua de azi atat de dezorientati? Hmm, oare sa fie din cauza ca ii invatam atat de gresit, de la o varsta frageda, despre aceasta scla, atunci cand le cerem sa ni se supuna, cu simplul argument ca le suntem „superiori”? Dar adultii nu sunt superiori copiilor, asa cum albii nu sunt superiori negrilor si crestinii nu sunt mai buni decat evreii.

Nu exista o scala a statutului. Nici pentru fiica noastra de pe bancheta din spate a masinii, nici pentru noi ca parinti ingrijorati de judecata altor mame cu copii „bine crescuti”. Pentru nimeni. In loc de asta, suntem cu totii egali in ceea ce se numeste „umanitate” si facem fata provocarii de a trai impreuna, unul langa celalalt si nu unul asuprindu-l pe celalalt.

Sper ca v-am facut foarte neplacuta notiunea de copil obedient. Vreau sa va fiu ghid in procesul de eliminare a pedepsei si recompensei, astfel incat sa nu fiti tentati sa recurgeti la ele atunci cand va simtiti neputinciosi in disciplinarea eficienta a copilului.

Modelul democratic necesita noi instrumente si protocoale: necesita o schimbare a felului in care eram obisnuiti sa vedem copiii si a felului in care ne comportam cu ei. Vechile modele trebuie inclocuite cu unele noi. Este posibil de realizat – si merita. Sincer, este ceva inerent, asa ca bucurati-va de acest proces in loc sa va impotriviti. Este secolul 21 si este deosebit de important sa invatam sa traim cooperand la nivel global, dar si la nivel personal, pentru a putea supravietui.

Sa uitam dominatia si supunerea, pedeapsa si recompensa si toate celelalte modalitati de crestere a unor copii obedienti. In loc de asta, sa ne concentram asupra unui scop mult mai important si cu efecte mai indepartate in timp: sa crestem un copil cooperant.

Pentru a face asta, trebuie sa acceptam natura egalitara a umanitatii, indiferent daca este vorba despre femei, barbati sau copii. Suntem meniti sa lucram impreuna; nu in competitie, nu pentru a divide si a domina, asa ca avem nevoie ca atat parintii, cat si copilul sa renunte la pozitia „a-i conduce pe ceilalti” in familie. In loc de asta, trebuie sa fim dispusi sa lucram impreuna pentru a construi o familie ca sa-si sustina toti membrii. Copiii crescuti in acest mod vor fi pregatiti sa fie stapanii propriilor vieti si lideri ai intregii lor generatii. Nu asta ne doream? Este un scop inspirational si este la indemana.

CAPITOLUL DOI

VACA IN ROCHIE DE OCAZIE

Asa ca vom incepe calatoria noastra in familia democratica. Stiu ca multi dintre cei care cititi acesta carte, suferiti deja de „oboseala cresterii copiilor", datorita tuturor eforturilor facute inainte sa cititi cartea. V-am promis ca va voi evidentia capcanele in care cad parintii, astfel incat sa puteti progresa. Si conform promisiunii, incepem cu prima:

Feriti-va de vaca imbracata in rochie de ocazie.

O bovina imbracata in frac nu va pacali pe nimeni, si, in consecinta, veti arata stupid in fata copiilor daca doar „incercati" aceste procedee democratice doar odata. Vreau sa va dati seama ca puteti avea succes, dar pentru a reusi asta, pentru a face cu adevarat o schimbare in familia voastra, trebuie sa aiba loc o schimbare din interior, o noua perspectiva. Este vorba de adoptarea unei anumite atitudini, care sa demonstreze ca intentiile voastre sunt sincere, atunci cand adoptati aceste actiuni. Abia atunci veti observa eficienta eforturilor voastre. Da, puteti sa va prefaceti, si da, noile abilitati pe care le veti invata, isi vor demonstra competenta in timp, dar mai presus de asta, schimbarea principala trebuie sa aiba loc in ceea ce priveste scopurile voastre. Este exact ca la yoga. Nu este suficient sa va cumparati o costumatie si sa mergeti la cursuri sporadic. Va cer sa va asumati responsabilitatea „dezvoltarii abilitatii de crestere a copiilor".

Aici intervine rolul meu de autor si terapeut. Rostul meu este sa va ofer momente edificatoare, ceea ce noi numim in limbaj de specialitate „restructurari cognitive". Aceste sunt noi moduri de intelegere, in acest caz, modalitati noi de a privi copiii care „nu se poarta bine".

Vreau sa va arat o perspectiva noua asupra copiilor si comportamentelor lor care va va ajuta sa aprofundati dorinta de a adopta aceste abordari, sa vi le interiorizati si sa va vedeti copiii intr-o lumina pozitiva, crezand in capacitatile lor de schimbare si cooperare. Informatiile noi va vor modifica perceptiile, astfel incat veti rezolva altfel problemele cu care va intalniti si veti fi mult mai increzatori in solutiile aplicate. Acesta este planul pentru schimbare:

Schimbarea atitudinilor parentale

(datorita informatiilor primite din acesta carte)

⬇

Rezulta schimbari autentice in comportamentul parintilor
(utilizand aceste tehnici practice)

⬇

Schimbare in relatia parinte – copil
(URMEAZA MOMENTE MAGICE!)

⬇

Schimbare in atitudinile si credintele copilului
(ati influentat modul in care se percep ei insisi – bravo!)

Schimbare in comportamentul copilului!!!
(credintelor noi le urmeaza actiuni noi – cooperarea!)

DE CE NU FUNCTIONEAZA MODELUL BEHAVIORIST

Observati ca exista cativa pasi in plus fata de abordarea behaviorista pe care toata lumea se grabeste s-o accepte. Este greu de imaginat ca dispunand de o asemenea popularitate, longevitate si raspandire, abordarea behaviorista ar putea fi ineficienta. N-ar fi prima data cand ceva popular ar fi unanim acceptat, fara a fi pus la indoiala, doar pentru a fi demitizat ulterior; obligativitatea de a bea opt pahare de apa pe zi, beneficiile lobotomiilor si izoltaia cu azbest ar fi doar cateva exemple.

Problema abordarii behavioriste este ca produce schimbari doar intr-o anumita directie. Identifica doar comportamentul copilului ca fiind problematic. Ignora orice ganduri interioare, perceptii, probleme sociale sau relationale care pot determina un anumit curs al actiunii. Cauta doar sa modifice rezultatul final: comportamentele. Dar, pentru ca abordarea behaviorista este simpla si masurabila, pare foarte atractiva pentru parinti si profesori. Nici nu e de mirare ca este atat de populara. Elibereaza adultul de responsabilitatea de a cauta motive profunde si de a se schimba el insusi. Doar copilul „greseste" si „are nevoie sa fie schimbat".

Este o abordare gresita. De ce? Pentru ca oamenii sunt complecsi. Este pretul pe care il platim pentru ca avem degetul mare opozabil si un cortex prefrontal mare.

Probabil ca ati experimentat personal o „scadere comportamentala a burtii". Ati incercat vreodata sa faceti ceva „simplu si masurabil" pentru a pierde greutate? Mancati mai putin si veti slabi, nu-i asa? Ce era atat de greu? Poate ca partenerul va promis o noua garderoba sau alta recompensa daca veti pierde kilogramele luate dupa venirea copilului. Cum ati putea gresi cu aceasta oferta? Da, din cand in cand, suntem pusi in fata eseculi in schimbarea comportamentului. Nu este atat de simplu pe cat credem.

Sunt probleme legate de imaginea corporala, de obiceiuri sociale, factori alimentari, alimentatie emotionala, obiceiuri gresite, stress, etc. Nu este nicio surpriza ca micsorarea stomacului, aparatele dentare si alte procedee comportamentale „simple" nu au efect pe termen lung. Mituindu-l pe Evan cu un drum la bowling daca „se poarta bine la scoala si o asculta pe profesoara" va functiona la fel de bine ca si cand i-ati interzice unui obez sa manance o ciocolata.

SCHIMBARE PERCEPTIILOR: DE LA PROBLEMA LA PROMISIUNE

Un alt lucru foarte greu de schimbat sunt notiunile preconcepute ale parintilor despre copii. Este de netagaduit ca, copiii se vor mula pe asteptarile parintilor. Copiii sunt tineri si adaptabili: se schimba foarte repede. Ceea ce este cel mai greu, din experienta mea, este schimbarea asteptarilor parintilor despre copilul cu asa-zise probleme.

Daca il veti considera pe Derrick ca fiind oaia neagra a familiei, va promit ca nu va va dezamagi. Situatia nu se va schimba, indiferent de numarul tehnicilor din aceasta carte pe care parintii lui Derrick le vor aplica. *Trebuie* sa vedem copiii dificili intr-o lumina pozitiva daca vrem ca ei sa se comporte intr-un mod pozitiv.

Asta inseamna ca trebuie sa vedem comportamentul lor gresit ca ceea ce este in realitate. In definitiv, alegerea comportamentelor este gresita, nu copiii insisi. De ce este asta important? Pentru ca un copil isi poate schimba comportamentul, dar nu poate schimba cine este. Niciodata sa nu uitati asta. Separati fapta de faptas. Copiii face tot felul de lucruri. Schimbarea este posibila mereu. Mereu. Primim o noua sansa in fiecare zi. Totul poate fi diferit. Aleluia!

Intelegerea comportamentelor gresite ale copiilor

Deci, de ce copiii fac ceea ce fac? De ce creaza probleme? De ce Jamie isi loveste sora daca stie ca va fi pedepsit? De ce nu intelege ca viata lui ar fi mult mai usoara daca si-ar vedea de treaba lui? De ce este atat de greu? Parca ar vrea sa-si ingreuneze situatia. Ciudat, nu?

Motivele lui Jamie si actiunile sale nu au sens pentru parintii sai. Dar au sens pentru Jamie, pentru ca altfel n-ar mai actiona as. Din pacate, motivele lui Jamie sunt subconstiente, asa ca nu are nicio explicatie. Asta insemna ca putem elimina aceste intrebari din repertoriul nostru: „De ce ai facut asta?" si „La ce te -ai gandit cand ai facut asta?"

Intrebari si replici stupide la care trebuie sa renuntam urgent

„De ce ai facut asta?"

„La ce te-ai gandit cand ai facut asta?"

„Mergi la tine in camera si gandeste-te la ce ai facut."

„Trebuie sa dai niste explicatii."

„Jur ca nu stiu la ce te gandesti cateodata!"

Copiii nu incearca sa va evite intrebarile atunci cand se uita absenti la voi si raspund „Nu stiu", sau, mai rau, cand inventeaza ceva pentru a va opri interogatoriul, iar apoi sa fie acuzati de minciuna. Atunci cand copiii sunt pusi sa raspunda la astfel de intrebari, deduc: „Nu stiu de ce fac astfel de lucruri; cred ca le fac pentru ca sunt o persoana rea."

Of, asta este dureros.

In realitate, Jamie (si toti oamenii de fapt) este pur si simplu incapabil sa acceseze informatiile subconstiente si acolo sunt de fapt raspunsuri. Nu putem invinovati pe nimeni pentru asta. Trebuie fie sa aducem informatia sta la nivel constient, fie sa gasim raspunsurile prin alte mijloace decat confruntarea directa.

Observatia nr. 1: Copiii nu stiu DE CE se comporta gresit – este ceva subcobnstient.

O sa va spun cateva lucruri despre motivele comportamentului gresit, astfel incat sa invatati sa descifrati singuri despre ce este vorba. Ce-l face pe Liam sa faca o criza atunci cand aveti indrazneala sa-i dati sosetele jos (cand de fapt, el vrea sa si le dea jos singur)? Si de ce criza continua, chiar daca va oferiti sa-i puneti sosetele inapoi? N-are sens. Isi continua criza, lovind din picioarele fara sosete.

Ce credeti? Este Liam „nerezonabil emotional”? Este pornit ca va scoata din sarite in mod intentionat? Aceste ganduri va vor determina sa actionati conform vechilor principii: „mai bine ii dai o lectie si ii arati care este locul lui”.

Totusi, daca vedem criza lui Liam ca ceea ce este de fapt, daca interpretam situatia diferit, vom fi dispusi sa raspundem in mod democratic.

Este acelasi proces care se aplica atunci cand brusc, cainele vostru incepe sa va maraie; n-o face pentru ca a devenit un caine rau, ci pentru ca are un spin in laba si nu vrea sa fie atins. Intelegand situatia dintr-o perspectiva noua va permite sa fiti empatici si apoi puteti alege sa faceti lucrurile altfel. Veti incarca sa scoateti spinul in loc sa va speriati de maraitul cainelui. Veti trata cainele ca pe cineva in suferinta, nu ca pe un caine rau. As vrea sa puteti realiza acest lucru si in ceea ce-i priveste pe copii, dar fara sa-i supraprotejati sau sa va plangeti de mila.

Comportamentul gresit este un termen impropriu

Primul lucru pe care trebuie sa-l aveti in vedere este ideea ca un comportament gresit este o eticheta negativa. Este la fel ca la buruieni; singurul lucru care transforma o planta in buruiana este faptul ca nu este dorita. Este valabil si pentru comportamentul copiilor.

„Comportamentul gresit” este un termen folosit de adulti exclusiv in relatie cu copiii si este legat de modul in care adultii vad in mod traditional copiii.

Trebuie sa ne indepartam de perspectiva centrata pe adult si sa intram in lumea copilului. Copiii experimenteaza diferite comportamente, incearca diverse moduri de a actiona pe masura ce cresc. Fac asta observand, imitand si intrecandu-se cu altii, in special cu parintii lor. Dincolo de imitatie si competitie, copiii isi folosesc inventivitatea si creativitatea, dezvoltand noi comportamente. Pe cine aleg sa imite si ce comportament adopta este propria lor decizie. Asta inseamna ca nu-l puteti invinovati pe fratele mai mare pentru ca ofera un exemplu rau sau cand ii arata degetul mijlociu golanasului de Randall, care credeti ca are o influenta rea asupra copiilor. Comportamentul celorlalti copii nu „se ia”, nu este contagios, asa cum credem. Pot fi subconstiente, dar comportamentele sunt alegeri personale.

Cand hotarasc cum sa se comporte, copiii observa cum le raspund ceilalti atunci cand actioneaza intr-un fel sau altul. Pe baza experimentarii si incercarilor si erorilor, copiii si impart actiunile intre „efieciente” si „ineficiente”, in functie de raspunsurile sociale pe care le primesc.

Este foarte diferit fata de ceea ce adulti cred ca inseamna „bun” sau „rau”, cu conotatie morala. Chiar nu este cazul. Are sens doar daca atunci cand un copil descopera ca un comportament primeste raspunsul social dorit, el invata ca acel comportament este eficient. Asa ca, de ce sa nu-l repete? Continua pentru ca stie ca functioneaza. Extraordinar!

Si invers, daca nu functioneaza – n-are rost sa-l repete. De ce sa-si piarda energia? Mai bine sa renunte la comportamentele ineficiente. Asadar, daca un copil de 8 ani inca face pe el, anulati sedinta de exorcizare. Nu este posedat – doar inteligent si creativ, si pare ca beneficiaza cumva de reactia voastra, chiar daca pare ciudat.

Comportamentul copiilor este incercarea lor creativa de a-si implini nevoile. In loc sa va ganditi la el ca la un comportament gresit, vedeti-l ca pe o abordare gresita a implinirii nevoilor. Ei se folosesc de un comportament eficient care le este util, dar care ne deranjeaza pe noi! Traba noastra ca parinti este sa-i ajutam sa obtina ceea ce doresc prin mijloace alternative.

Acum incepe sa se contureze o imagine noua a comportamentului gresit.

Observatia nr. 2: Comportamentul gresit este de fapt o abordare gresita.

Bineinteles, se ridica alte intrebari: care sunt aceste asa–zise nevoie pe care trebuie sa si le implineasca copilul? Sa vedem.

De ce au nevoie copiii?

Se pare ca toti barbatii, femeile si copiii cauta sa-si implineasca patru nevoi esentiale pentru bunastarea lor mentala. Pun pariu ca nu stiti care sunt. Amuzant, nu?

Probabil ca toti stim de ce avem nevoie pentru sanatatea fizica, dar pentru cea mentala? Nu. Deseori nu stim sa conceptualizam asta. In ceea ce priveste santatea fizica, totul se rezuma la nutritie, o viata activa, somn si altele de acest gen. Toate le gasiti in orice revista pentru femei. Totusi, ca societate, ignoram cerintele unei sanatati mentale.

Acestea sunt cele patru nevoi ale oricarei persoane:

- Nevoia de a se simti **conectat**: am nevoie sa cred ca sunt acceptat si ca apartin.
- Nevoia de a se simti **capabil**: am nevoie sa cred ca pot face! Ca sunt competent si ma pot descurca.
- Nevoia de a simti ca **conteaza**: am nevoie sa simt ca contez, ca, contributia mea face o diferenta.
- Nevoia de a se simti **curajos**: am nevoie sa simt ca pot face fata la ceea ce urmeaza.

Betty Lou Bettner, autoare a cartii *„Sa crestem copii capabili”* a creat acesta formula mai usor de memorat : „Cei 4 C importanti”. De la nstere pana murim, toti cautam prin diferite mijloace sa ne implinim aceste nevoi umane. O persoana care isi implineste cei 4 C, va fi sanatoasa din punct de vedere psihic si va fi

fericita, adaptata si functionand optim in carul relatiilor interpersonale. Acum imaginati-va ca acesti 4 C nu au fost implinicti. Daca unii dintre ei lipsesc?

Deficiente in cei 4 C

- Nu simt ca sunt acceptat sau ca apartin; ma simt nesigur, izolat, singur si marginalizat.
- Nu simt ca sunt capabil; ma simt incompetent, neputincios si dependent.
- Nu simt ca contez sau ca sunt valoros; ma simt fara valoare si nesemnificativ.
- Nu ma simt curajos, nu pot rezolva problemele; simt ca nu sunt in regula pentru ca nu sunt perfect.

O persoana care se simte izolata, lipsita de putere, inutila si tematoare este cuprinsa de sentimente de inferioritate. El sau ea se va lupta pentru a depasi aceste sentimente. In aceasta lupta de a depasi aceste sentimente si deficientele percepute, oamenii se comporta agresiv, negativ, in general foarte diferit de persoanele care se simt conecatate, capabile, importante si curajoase.

Lipsa oricaruia dintre cei 4 C da nastere descurajarii, iar comportamentul gresit este mereu un rezultat al acestei descurajari.

Observatia nr. 4: Comportamentele gresite sunt raspunsul copiilor la sentimentul de descurajare.

Cu cat este mai mare descurajarea, cu atat mai puternica este lupta de a o compensa. Daca ati ratat un interviu pentru o slujba sau v-ati facut de ras la prima intalnire, stiti ca atunci cand ne simtim mici si ciudat, nu ne purtam „natural" deloc. De fapt, ne comportam de-a dreptul stupid. Chiar daca suntem constienti de ceea ce se intampla, suntem incapabili sa ne oprim. Pentru copiii descurajati, fiecare zi este o prima intalnire care merge prost foarte lunga: nu se termina niciodata!

Pentru adulti, acesti „pasi gresiti" inseamna sa nu primeasca slujba dorita sau sa nu mai mearga la o a doua intalnire. Pentru copii, conduc la pedeapsa pentru comportament gresit. Acesta pedeapsa creaza si mai multe sentimente de inferioritate, neapartenenta, neputinta si inutilitate. Si astfel se creaza un cerc vicios.

Copiii care se simt bine – se poarta bine. Copiii care se simt rau – se poarta rau.

Dr. Jane Nelson

Din fericire, toti copiii se nasc cu ambitia de a-si satisface cei 4 C. Nu trebuie sa-i motivam: este ceva innascut. Dar trebuie sa ii indrumam in directia buna, sa le aratm drumul si sa cream experiente carei ajuta sa-si implineasca fiecare nevoie prin metode utile si cooperante. Doar daca eforturile lor sunt contracarate,

daca nu pot gasi o modalitate de a-si implini aceste nevoi intr-un mod pozitiv, doar atunci, si numai atunci, vor incerca sa-si implineasca nevoile prin mijloace negative. Apoi apar abordarile gresite.

In dezvoltarea embrionala exista un mecanism de supravietuire similar. Imi amintesc ca atunci cand eram insarcinata doctorul mi-a spus ca daca nu beau suficient lapte pentru a suplimenta nevoia de calciu a fatului, acesta isi va lua calciul din oasele mele. Ce copil destept. Bineinteles, indicat ar fi sa existe o alimentatie adecvata, dar daca asta nu exista, copilul va cauta sa supravietuiasca, cautand alternative mai putin optime.

Asadar, avem sarcina de a ne implini viata cu cei 4 C. Metodele si instrumentele democratice pe care le veti invata, va vor transforma casa intr-un pozitiva in aceasta privinta. In mod curent, majoritatea caselor noastre si mediilor scolare prezinta deficiente la nivelul celor 4 C pentru copii; in consecinta, abunda comportamentele gresite. Sa le privim cu atentie pe fiecare dintre ele.

Conectare – am n evoie sa cred ca apartin

Copiii vostri simt apartenenta la familie sau cauta un alt grup care-i doreste?

Stiti ca gastele canadiene zboara in formatie in forma de V pentru ca astfel se reduce frecarea cu aerul cu 10% pentru fiecare dintre indivizi? Ele se rotesc, astfel incat niciuna sa nu se suprasolicite. Stiti ca daca una dintre aceste gaste se raneste, tot stolul aterizeaza pentru a o ajuta inainte de a-si continua migratia? Nu veti auzi niciodata o gasca canadiana spunand: „De ce sa fie fiul MEU incetinit pentru ca fiul TAU este o problema?”

La fel ca gastele dintr-un stol, albinele dintr-un stup, furnicile dintr-o colonie, vacile dintr-o cireada si oamenii sunt creaturi sociale. Suntem setati ca specie sa traim in comun pentru ca supravietuirea noastra depinde de niste aranjamente colective. Asa cum gastele au nevoie de stol pentru a migra, noi avem nevoie de tribul nostru pentru a ne reproduce, a ne hrani si a ne creste copiii.

Ne petrecem timpul in grupuri, in familie, clase la scoala, echpe sau comunitati. Deoarece exista consecinte grave daca nu avem siguranta apartenentei la un grup care sa ne asigure supravietuirea, noi, oamenii nu ne gasim odihna pana cand nu simtim ca apartinem si suntem acceptati de ceilalti din grup. Folosim cuvinte ca: *conectare, legatura si atasare* pentru a sublinia nevoia de a sti ca suntem acceptati si iubiti. Este „treaba nr. 1” a oamenilor.

Atunci cand copiii simt ca apartin si sunt iubiti si acceptati, veti sti acest lucru datorita abilitatii lor de a-i cauta pe ceilalti din punct de vedere social, de a se bucura independent si de a nu va mai solicita atentia. Vor fi cooperanti ca rezultat al sentimentului ca sunt parte a unui grup si vor vrea sa participe la bunastarea grupului.

Am nevoie sa cred ca sunt capabil

Copiii vostri isi vor dezvolta abilitati sau isi vor demonstra superioritatea poruncindu-le altora?

Toti simtim pornirea de a creste, de a se maturiza si de ase dezvolta. Bebelusii vor sa invete sa se taraie si sa comunice. Prescolarii vor sa se joace „de-a adultul” cu telefonul si cu truse de barbierit de

jucarie. Adolescentii vor sa se machieze si sa conduca masina. Este vorba de tranzitia de la imatur la matur, de la incapabil la capabil, de la dependent la autonom. Toti avem nevoie sa avem alegeri si optiunea de a le exercita. Libertatea inseamna competenta. Fara asta, suntem sclavi.

Cu toate acestea, suntem vinovati ca si societate de infantizarea copiilor nostri, de pastrarea lor dependenti cat mai mult timp. Speranta de viata a oamenilor era la un moment dat de 20 de ani. Astazi, cei de 20 de ani abia termina scoala si incep viata. Intre viata din caverne si mutarea noastra in apartamente, viata copiilor s-a schimbat in mod drastic.

Copiii din ziua de azi au mai putine sanse de a-si dezvolta abilitatile. Exista foarte multe motive pentru asta. Suntem ocupati si nu avem timp de explicatii amanuntite atunci cand ii permitem unui copil de 4 ani sa-si faca patul. De asemenea, ne simtim bine atunci cand suntem importanti si utili, asa ca nu vrem sa incetam sa fim cei care au grija de ceilalti si sa le stimulam independenta copiilor. Ce se alege atunci de noi?

La un nivel mai profund, o mare parte a problemei rezida in faptul ca adultii pur si simplu subestimeaza copiii. Credem ca sunt mult mai incapabili decat sunt de fapt si in general, n-avem incredere in ei. Trist, dar adevarat.

Cumva credem ca fara noi, copiii n-ar manca, n-ar dormi, n-ar citi si in mod sigur n-ar spune „te rog" si „multumesc".

Noi, parintii, suntem niste negativisti: „O sa te tai, o sa cazi, o sa racesti, o sa-ti fie foame, o sa ratezi".

Copiii au nevoie sa simta ca sunt capabili. Acest sentiment le da putere. Le permite sa-si exerseze auto-ghidarea si autonomia. Pe acestea se bazeaza stima de sine. Daca intervenim in abilitatea copilului de a si-o dezvolta sau daca continuam sa facem pentru ei ceea ce ei pot face singuri, vom vedea ca vor gasi metode alternative, negative, de a-si atinge sentimentul de putere proprie.

Am nevoie sa cred ca contez

Copiii vostri vor participa sau vor contraataca?

Copiii au nevoie sa simta ca sunt valorizati. Acest lucru se poate obtine prin dreptul la vot, impartasirea unei opinii sau o anumita fapta. Toti vrem sa contam. Altfel, pentru ce ne-am nascut?

Intelegem importanta acestor 4 C pentru adulti, dar si copiii au aceleasi nevoi. Doar prin servicii si contributii simtim va vietile noastre au un sens. Avem nevoie sa simtim ca suntem parte din ceva mai mare decat noi insine; o roata care ajuta la buna functionare a mecanismului.

Inainte adultii se bazau pe contributia copiilor. Un copil insemna inca o pereche de maini la munca; erau vazut ca un bun important. Acum economistii previzioneaza ca a avea un copil, te costa peste 100.000$ si tot nu ai garantia ca te vor vizita la azil; vor fi prea ocupati cu cariera, dupa universitatea pe care le-ati platit-o. Societatea moderna nu i-a mai solicitat pe copii sa-si ajute familia.

Nu le cerem opinia, nu ne folosim de talentele lor si nu ne intereseaza ideile lor. Nu le dam un rol in cadrul familiei. Nu mai trebuie sa stranga ouale, sa mulga vacile sau sa curete grajdiul. Nu le mai cerem nici sa spele vasele. Nu ne mai asteptam la nimic de la ei, decat sa se joace si sa invete. Stiu ca suna utopic, dar

oamenii sunt programati sa fie in serviciul altora. ASTA ne face adaptati mental. Oameni avand grija de oameni. Este o parte a ecuatiei „da si ti se va da” care face sa functioneze relatia noastra simbiotic a. In prezent, le refuzam acest lucru copiilor.

Am nevoie sa cred ca sunt curajos

Copiii vostri vor incerca lucruri noi si provocatoare sau le vor evita?

Lasati pelerina de super-erou; nu despre acest tip de curaj vorbesc. Nu e vorba despre uciderea unor dragoni. Ma refer la un tip profund de curaj. Este vorba despre a avea incredere in noi insine ca putem face fata provocarilor si obstacolelor vietii intr-un mod nu tocmai perfect, facand greseli, aratandu-ne defectele si imperfectiunile vietii. Este vorba despre a te simti bine chiar daca „arata rau” pentru ca alte lucruri sunt importante. Poti face o greseala in mod gratios? Sa o vezi ca pe o lectie? Eviti lucrurile pe care crezi ca le vei gresi doar pentru a-ti scoate in evidenta partile bune? Copiii care au acest C sunt increzatori si vor incerca lucruri noi. Au rezistenta de a se ridica dupa ce au cazut.

Cand avem C-ul curajului, nu mai suntem interesati doar de lucrurile care ne hranesc ego-ul, asa ca nu ne mai temem de esec. Nu ne intereseaza sa impresionam pe ceilalti, nu ne mai intereseaza judecatile lor, nu mai vrem sa-i multumim sau sa-i castigam.

Odata ce ne simtim curajosi, acceptam ca suntem oameni umili, nici mai buni, nici mai rai decat altii. Incetam sa incercam sa ne dovedim sau sa ne protejam valoarea si suntem pregatiti si capabili sa ne acceptam noi insine, cu defectele noastre si gata sa ne punem in serviciul vietii. Si atat. Spuneti-mi ca nu suna a fi Nirvana. Suna putin budist, nu? Sufiecient de curajos pentru A FI, fara nevoia de a acumula, atasare sau orice altceva ati invatat la yoga. Totul conduce la experienta umana de a accepta si de a fi impacat cu sine, acum, in acest moment.

In special pentru copii, acesta este un lucru important, deoarece adultii par a fi foarte interesati sa aiba copii „care-si ating potentialul”, dar transmit in permanenta mesajul ca acestia nu sunt suficient de buni in momentul de fata. Daca vin acasa cu un test la care au primit 98 din 100 de puncte, ii intrebam ce s-a intamplat cu acele 2 puncte. Toti timpul este la distanta de 2 puncte fata de perfectiune in ochii cuiva, daca joci acest joc. Copilul curajos nu pateste asta.

O scurta recapitulare. Copiii nostri au nevoie de cei 4C. Daca nu ii au in latura pozitiva a vietii, in moduri adecvate si cooperante, vor incerca sa-si implineasca nevoile prin modalitati negative. Acestea sunt abordari gresite sau comportamente gresite care nu ajuta si sunt diversioniste.

Observatia nr. 4: Copiii au nevoie sa-si gaseasca cei 4C. Prima data vor incerca sa-i implineasca prin mijloace pozitive, apoi vor trece la cele negative.

Ca parinti in mijlocul unei crize a disciplinei, avem nevoie sa stim care C este deficitar. Care C incearca sa-l obtina copilul vostru?

Pentru a descifra asta, va trebui sa va comportati ca un diagnostician. Inainte de a prescrie nitroglicerina sau un antiacid, medicul trebuie sa stie daca durerea din piept se datoreaza unei angine sau unei indigestii. La fel, un copil care cauta conectarea, nu va raspunde daca i se ofera mai multe oportunitati sa fie capabil, asa cum o deficienta de calciu nu se vindeca cu vitamina E.

Trebuie sa vedem comportamentul copiilor nostri ca simptome care ofera multe informatii. Este o cheie pentru a ne intelege copiii si un mod de a intra in lumea lor personala. Nu va grabiti sa scapati de comportamentele rele cu orice pret; mai intai trebuie sa le studiem! Reprezinta un indiciu important pentru „scena crimei" si nu vrem sa dispara inca.

Data viitoare cand Zack face o criza pentru ca refuzati sa intorceti masina pentru a-si lua inca un Happy Meal, veti putea spune: „Hei – excelent. Tocmai citesc o carte despre cresterea copiilor si uite – ce noroc! – uite un exemplu de comportament gresit. Sper ca Zack sa mai continue pentru a obtine cat mai multe informatii." Bine, sper ca macar sa va smulga un zambet si sa risipeasca tensiunea.

Sa continuam sa ne reconsideram atitudinea fata de comportamentele gresite si de abordarile gresite, adaugand urmatorul lucru la ecuatie: rolul nostru in formarea si sustinerea comportamentului gresit.

Vrei sa dansezi? E nevoie de doi pentru tango

Puteti spune care sunt diferentele dintre fox-trot si vals? Dintre tango si Charleston? Nu? E in regula, dar dintre Macarena si dansul soldatului? Ahh, pe acestea le stiti!

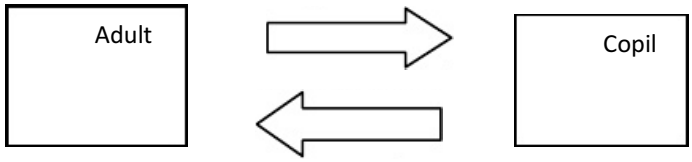
Fiecare dintre aceste dansuri are un stil unici si miscari unice. Atunci cand oamenii au miscari sincronizate, identificabile, predictibile, fac aceste dansuri recognoscibile si repetabile. Vedem aceleasi calitati la tiparele interactiunilor pe care le avem cu copiii nostri; este un tipar predictibil, repetabil intre doi parteneri sincronizati.

Sa fim seriosi, asta se intampla atunci cand se inghesuie in hol, plangand ca autobuzul vine in doua minute si ei vor intarzia, si voi nu-i veti duce cu masina la scoala daca pierd autobuzul...daca as fi o musca pe peretele casei vaostre, as vedea aceasta imagine in fiecare dimineata! Este acealsi lucru in fiecare dimineata.

Observatia nr. 5: Comportamentul gresit este o experienta creata de ambele parti.

In sistemul de consiliere familiala, nu privim doar copilul si atitudinea sa gresita. Situatia nu se rezuma doar la un copil rau care are nevoie sa se cumintească. Nu se rezuma nici doar la adult si judecam stilul de educatie.

Problematic este tiparul interactiunilor dintre parinte si copil. Ei creaza impreuna un tipar care este usor de recunoscut, consistent, care apare in mod regulat si in care fiecare partener stie toti pasii dansului.



In teoria sistemului familial, tiparele interactiunilor sau „dansul" pe care doua persoane il creaza impreuna sunt centrul interventiei noastre. Nici copilul, nici adultul nu reprezinta „problema".

Cand lucrurile incep sa scartaie si copiii incep sa se poarte urat, incercati sa va ganditi la actiunile lor ca fiind modalitati subtile de a va invita la dans. Ei stiu cum sa actioneze astfel incat sa va implice si pe voi. Isi incep comportamentele cu dorinta implicita de a obtine un anumit raspuns de la voi. Asteapta raspunsul vostru. *Vor* raspunsul vostru. Desi totul este subconstient, este o manevra calculata. Cand ei o iau la dreapta, voi o luati la stanga. Cand ei arunca nisip, voi veniti alergand.

Poate parea putin ciudat sa gandim ca, copiii nostri actioneaza intentionat intr-un fel pentru a ne determina sa-i certam. Dar totul serveste unui scop al lor, iar acel scop este parte a ceea ce trebuie sa intelegem noi. Cand suntem de acord sa „dansam", interactionam cu copilul in moduri care ne satisfac nevoile ambilor si implinesc unul din cei 4C care lipsesc.

Dupa cum urmeaza:

Cand nu ma simt conectat – voi cauta atentie cu orice pret.
Cand nu ma simt capabil – voi cauta sa am putere asupra altora.
Cand nu simt ca contez – voi cauta razbunare.
Cand nu ma simt curajos – voi cauta sa evit

Atentie, Puterea, Razbunarea si Neajutorarea intentionata sunt cele patru scopuri gresite pe care le cauta copiii descurajati cand nu isi pot satisface cei 4C in mod pozitiv.

Mai departe, veti invata cum sa recunoasteti dansul la care participati, astfel incat sa puteti invata sa aplicati instrumente noi si eficiente de crestere a copilului in fiecare situatie.

CAPITOLUL TREI

NITROGLICERINA SAU ANTIACID?

In ultimul capitol, v-am aratat o noua perspectiva asupra copiilor, asupra motivatiilor si comportamentelor lor. Am invatat despre nevoia oamenilor de cei 4C si lupta copiilor de a-i gasi. V-am spus si faptul ca de fapt si noi participam la crearea comportamentului gresit, fiind de acord sa „dansam" cu ei

intr-un mod disfunctional, dar predictibil si repetabil. Cumva, aceste dansuri ofera copiilor unul din cei 4C care le lipseste, dupa cum vom vedea in cele ce urmeaza.

Acest capitol este ultimul pas spre a intelege dinamica care v-a urmarit pana in acest punct. Vom invata sa devenim buni diagnosticieni pentru a sti exact ce transpirati atunci cand va gasiti intr-unul din vestiarele piscinelor mentionate mai devreme. Veti fi capabili sa spuneti „BINGO, stiu! Stiu ce se intampla aici. Inteleg dinamica!"

Odata ce veti avea aceasta epifanie, veti fi pregatiti sa mergeti mai departe utilizand instrumentele corecte si tacticile necesare in fiecare caz aparte. Toate capitolele care urmeaza, vor fi dedicate acestor instrumente. Veti intalni tactici si tehnici democratice, ne-punitive, fara sa se bazeze pe recompensa, pe care stiu ca abia asteptati sa le folositi. Dar mai intai, sa invatam sa recunoastem acele dansuri, pentru a sti daca avem nevoie sa apelam la tableta de nitroglicerina sau la antiacid. Retineti: nu mai trebuie sa bandajati simptomele. Vom ajunge la baza problemei.

PATRU DANSURI SI TREI INTREBARI PE CARE ORICE SHERLOCK LE POATE REZOLVA

„Holmes, tu vezi totul."

„Nu vad mai mult decat tine, dar m-am antrenat sa observceea ce vad."

- „Sherlock Holmes"

Puneti-va sapca de Sherlock Holmes, luati-va pipa; vom incepe o aventura demna de un detectiv. A invata sa diagnosticam comportamentul gresit al unui copil este ca Sudoko pentru pasionatii de psihologie.

Am invatat sa observam situatiile pentru a identifica corect cele patru dansuri disfunctionale pe care le dansam cu copiii nostri. Procesul ridica trei intrebari de fiecare data cand observati un comportament gresit.

Poate ca ganditi „Eu nu sunt cititor de ganduri; cum as putea sa stiu cu siguranta ce se intampla in capul copilului meu?" Sa n-aveti nicio teama – cele trei intrebari sunt de fapt despre *voi* si observatiile *voastre* despre copii. In acest domeniu sunteti deja o autoritate.

Asadar, Sherlock. Ce vezi? Ce cautam?

Parte a recunoasterii acestor „dansuri" este si observarea interactiunilor dintre noi si copiii nostri. Observati cat de putine invatam despre dinamica din descrierea tipica a unui parinte: „Copilul meu nu merge la culcare fara sa planga si fara sa faca o scena. Cum il opresc?"

Nu aflu nimic din aceste informatii putine. Poate ca il deranjeaza un arc din salteaua patului! Pentru a invata mai multe despre ce se intampla, din perspectiva psihodinamica, trebuie sa ne gandim la comportamentul dinaintea somnului ca la o mica sceneta cu mai multe personaje. Aceste personaje dialogheaza si se misca pe scena, spunandu-si replicile cu emotie.

Ar trebui sa fiu capabila sa vizualizez actiunea in minte, sa stiu cine si ce a spus, cum a reactionat celalalt si toatea interactiunile personajelor. Ar trebui sa fiu atenta si la modul in care se termina scena. A fost un final grandios? In definitiv, *ceva* s-a intamplat si a condus episodul la o concluzie. Si asta este o informatie importanta.

Retinand asta, sa mai ascultam odata povestea despre momentul culcarii, de data asta cu decoruri si actori. Comparati asta cu srcinalul:

Totul mergea bine, dar cand am terminat cu invelitul si am spus „Noapte buna, Ethan", a inceput sa planga. M-am dus inapoi la patul lui si l-am sarutat, asigurandu-l ca totul e in regula si i-am spus sa doarma. M-am simtit vinovat ca iar lucrasem pana tarziu si n-am avut timp sa ne jucam inainte de somn. L-am lasat plangand si m-am intors la sotie si sora lui mai mare in sufragerie. Nici nu m-am asezat bine, ca a cerut apa. Nu pot refuza un copil care cere apa, asa ca i-am dus un pahar si am stat langa el pana l-a baut. Am facut si-o gluma de genul: „O, bei ca o camila. Ti-a fost tare sete!" si am ras manadoi.

L-am asezat inapoi in pat si am coborat iar. Dupa cateva minute, Ethan a inceput sa strige „Trebuie sa fac pipi". Stiam ca a baut toata apa si abia a inceput sa invete sa faca la olita, asa ca am vrut sa-l incurajez. M-am dus iar sus si l-am pus pe toaleta, apoi am luat o carte din cos pentru a-i citi o poveste in timp ce asteptam sa faca pipi. Dupa 5 minute am inceput sa fiu frustrat. In final, i-am spus: „Gata; hai inapoi in pat". L-am grabit la ghiuveta sa-si spele mainile si apoi l-am dus inapoi la el in camera, unde l-am invelit din nou. In sfarsit, m-am alaturat celorlalti.

Cateva minute mai tarziu, Ethan a strigat „Tati – l-am uitat pe Fluffy jos." Eram ingrijorat pentru ca nu poate dormi fara Fluffy, asa ca am mai urcat scarile odata, ducandu-i jucaria. Cand am ajuns sus, mi-a spus „Te roooog – stai langa mine pana adorm."Eram enervat de cum decurg lucrurile, dar stiam ca daca stau langa el, va adormi in cateva minute. Deja era iritat de cate drumuri facusem pe scari. Asa ca m-am intins langa el si in cateva minute a adormit.

Ok, acum avem o interactiune de studiat! Deja stim multe despre acest scenariu datorita principiilor generale pe care le-am invatat: Stim ca acest comportament gresit serveste unui scop, deci nu este o coincidenta. Este efortul creativ al copilului de a realiza ceva. Acum incercam sa ne fortam creierul sa inteleaga ce anume poate castiga copilul in urma alegerii acestui comportament (chemarea repetata a tatalui, pentru apa, pentru pipi, pentru Fluffy si apoi pentru a sta langa el pana adoarme). Stim ca trebuie sa fie ceva important pentru ca repeta strategia in fiecare seara. De asemenea, stim ca toate beneficiile castigate vin de la *celalalt* actor de pe scena, in acest caz, tatal si acele beneficii sunt sociale sau relationale calitativ. Ce-ar putea fi? Ei bine, tot ce avem de facut este sa restrangem la una din patru posbilitati, din moment ce copiii au doar patru scopuri pe care le urmaresc. Raspunsurile tatalui servesc pentru unul dintre ele:

*Atentia (*o abordare gresita pentru a castiga conectarea*)*

*Puterea (*o abordare gresita pentru a simti ca este capabil*)*

*Razbunarea (*o abordarea gresita pentru a simti ca conteaza*)*

*Evitarea (*prin inadecvarea asumata, neputinta simulata. Aceasta este o forma de protectie folosita cand ne lipseste curajul*)*

Daca ati intuit ca scopul lui Ethan este atentia, ati avut dreptate. Parintii diagnosticheaza deseori comportamentul gresit ca rezultat al scopului gresit de a capata atentie. Auzim parinti spunand „Face asta doar ca sa-mi atraga atentia.", dar stiu asta c siguranta? Vreau sa fiti siguri pe raspuns, nu doar sa ghiciti. Sa vedem dovada si sa ne asiguram ca ati diagnosticat corect.

Pentru a face asta, trebuie sa-i punem tatalui aceste trei intrebari:

1. Ce faci tu?
2. Cum te simti?
3. Cum raspunde copilul tau?

Fiecare din aceste dansuri are raspunsuri caracteristice care va permit sa puneti un diagnostic corect. Pentru a fi siguri de acuratetea lui, *trebuie* sa raspundeti la aceste trei intrebari.

Acum lucrurile se complica putin – sa privim pe rand fiecare din cele patru scopuri si sa gasim raspunsuri pentru fiecare din aceste intrebari. La sfarsitul capitolului o sa va ofer un tabel pe care ar trebui sa-l tineti la indemana saptamanile viitoare atunci cand incercati sa folositi aceste instrumente.

Cu timpul, nevoia de a apela la tabel dispare si veti fi capabili sa diagnosticati imediat scopul.

Veti ajunge sa cunoasteti aceste dansuri foarte bine. Cu cat reusiti sa identificati mai repede si mai corect un comportament gresit, cu atat mai repede veti gasi instrumentul necesar si veti rezolva problemele. In timp, comportamentele gresite dispar – pentru totdeauna.

Sa intelegem dansul atentiei

Suntem de acord ca Ethan cauta atentie. Uitati-va cat de creativ a fost! Din incercarile anterioare a descoperit ca plansul si cerutu lucrurilor, cum ar fi apa, pipi sau jucaria, au efect garantat, pentru ca tata nu poate ignora aceste cerinte aparent valide. Este posibil ca Ethan sa fi incercat si alte variante, cum ar fi sa ceara sa i se citeasca alta poveste. Dar, daca tatal a spus „Nu, Ethan, nu alta poveste" si a refuzat aceasta cerinta, Ethan a invatat ca acest lucru nu este eficient si a gasit alte tactici.

Copiii experimenteaza cu diverse comportamente si le pastreaza pe cele care primesc raspunsurile dorite. Comportamentul lui Ethan ii permite sa ramana in centrul atentiei. Reuseste sa-si implice tatal intr-o oarecare forma de socializare timp de o jumatate de ora in plus fata de ora lui de somn. Tatal trebuie sa faca fata ideii „Ethan conteaza", asa ca este prins in acest joc si nu poate relationa cu sotia sau cu fiica lui.

Ce s-ar intampla daca Ethan ar renunta la aceste comportamente? Daca n-ar plange si n-ar avea atatea cerinte, tatal ar termina cu invelitul in cateva minute si apoi ar socializa cu soara si mama lui Ethan, iar Ethan ar fi ignorat.

Copiii care au credinta gresita „Trebuie sa primesc atentie pentru a simti ca contez si sunt important”, vor cauta orice comportament care-i opreste pe parinti din activitatea pe care o fac si le ofera lor atentie. Unii copii fac asta purtandu-se prosteste; vor sari intr-un dans nebunesc care va deveni semnatura lor. Unii copii decid sa se prefaca a fi altcineva „Nu sunt Marcie, sunt o pisica...miau!” si deodata aveti o pisica la masa care isi linge farfuria. Poate ca, copiii vostri au descoperit sa va pot atrage atentia facandu-va sa-i ajutati, asa ca se prefac a fi neajutorati si dvs sa faceti diverse lucruri in locul lor: sa-i spalati pe dinti, sa le incheiati haina, pantofii, sa le taiati painea, etc. Alti copii vor vrea sa va ingrijorati, asa ca se vor lovi. Daca oamenii se ingrijoreaza pentru tine, asta demonstreaza ca esti important pentru ei. Copiii care cauta atentie vor descoperi modalitati de a deveni o pacoste. Vor marai sau isi vor varsa laptele. Poate vor descoperi ca facand zgomote ciudate din gat va atrage atentia celor din jur. Se vor preface a fi bolnavi sau vor transforma o zgarietura intr-o tragedie. Vor incerca sa va impresioneze in parc, fiind exagerat de curajosi. Poate vor vorbi prea incet sau prea tare, prea rar sau prea repede, balbandu-se. Poate au invatat ca daca isi dau silinta si se agita, profesoara sau mama vor sta langa ei la fiecare tema. Posibilitatile par nelimitate, nu-i asa? Poate fi relativ usor pentru copii sa obtina ce-si doresc folosind astfel de comportamente: pot fi foarte eficiente. Retineti: daca combinati cateva din aceste comportamente va veti trezi ca aveti un copil etichetat in mod gresit ca avand ADHD.

Aceste sunt doar cateva din multitudinea copmportamentelor pe care le poate adopta un copil. Lista este lunga, variata si diversa. Totusi, daca vedeti in lista ceva ce recunoasteti, nu inseamna neaparat ca scopul copilului vostru este atentia. Trebuie sa fiti atenti la raspunsul si reactia pe care le provoaca comportamentul. Trebuie sa va puneti cele trei intrebari pentru a putea pune diagnosticul corect.

Intrebarea nr. 1: Ce faci tu?

Care este reactia ta cand copilul se poarta stupid si cere apa de nenumarate ori dupa ce l-ati invelit pentru culcare? Cand dansul este despre atentie, raspunsul nostru este sa oferim atentie si de obicei apare intr-un din urmatoarele doua forme:

1. Atentie verbala sub forma cicalitului, reamintirii si mustrarilor.
2. Atentie non-verbala sub forma unor servicii. (faceti lucruri pentru copil pe care el le poate face singur)

Daca ati privi o asemnea scena, verificati daca spuneti una din urmatoarele replici:

„Opreste-te.”

„Sa mergem.”

„Este destul.”

„Ce ti-am spus?”

„Nu face asta.”

„Ti-am mai spus odata.”

„Pune aia jos.”

„Nu o lovi.”

„Nu brusca.”

„Ridica-te.”

„Da-te jos.”

„Mananca, mananca, mananca!”

„Unde iti este esarfa? Unde iti este geanta?”

„Te-ai spalat pe dinti, ai tras apa, ai spus multumesc?”

„Nu lua, nu lovi, nu atinge, nu arunca aia!”

Observati ca toate aceste replici le-ati spus de sute de ori pana acum si probabil le veti spune din nou in urmatoarele 3 minute. Copiii vostri *stiu* ca trebuie sa se dea jos de pe canapea daca au pantofii in picioare. Cunosc cum trebuie folosita o canapea. Stiu ca nu trebuie sa stea incaltati pe canapea, asa cum stiu cu siguranta ca daca raman incaltati vor fi certati.

Asadar, NU sunt surzi sau dornici de pedepse. Pur si simplu va atrag cu succes atentia – intr-un mod negativ. Presiunea negativa e mai buna decat nicio presiune, nu-i asa? Mai bine sa se comporte in moduri care atrag o mustrare de la mama decat sa fie ignorati de ea.

De aceea majoritatea parintilor au probleme cu copiii si sunt intrerupti cand vorbesc la telefon. Atunci cand puneti mana pe telefon, copilul este anuntat: „Vei fi ignorat; acum voi acorda atentie altcuiva.” Si copilul care pana atunci se juca multumit singur, se va agata de piciorul vostru, spunand in continuu „Mami, mami, mami....” Si ce facem noi? Acoperrim receptorul si ii dam atentie sub forma unui raspuns verbal „Shh – te rog, nu ma intrerupe. Vorbesc la telefon.” (ca si cum el n-ar fi observat si n-ar fi stiut ca nu-i bine sa va intrerupa.)

Nu toata atentia trebuie sa fie verbala, totusi. Nu trebuie sa vorbiti in timp ce-i asezati haina, dar atentia va este indreptata spre fetita si haina ei, nu spre computer si nu spre sora ei care si ea se pregateste sa iasa. Nu puteti imbraca pe cineva fara sa fiti atenti. Va concentrati pe copil – chiar daca nu spuneti nimic. Asa ca va treziti facand pentru copil lucruri pe care stiti cu siguranta ca le poate face si singur, asadar sunteti prins probabil in dansul atentiei.

Spun „probabil” pentru ca nu putem hotari cu siguranta pana nu raspundem la cele trei intrebari.

Intrebarea nr. 2: Cum te simti tu?

Dansul atentiei ne poate irita, enerva, frustra si ingrijora. Acestea sunt gradele inferioare ale emotiilor care ne informeaza ca suntem deranjati ca trebuie sa ne implicam in aceste actiuni. Clovneriile copiilor sunt agasante si enervante. Nu vrem sa avem de-a face cu ele. Ne-am simti mai bine daca aceste comprtamente n-ar aparea deloc.

Si acum ultima intrebare:

Intrebarea nr. 3: Cum va raspunde copilul?

Care este reactia lor la cicalelile voastre? Daca scopul copilului vostru este atentia, atunci va raspunde si se va opri. Va inceta sa sufle in lapte, se va duce inapoi in pat dupa ce face pipi, se va da jos de pe canapea daca ii cereti. Copilul vostru a primit atentie, asa ca actiunile voastre sunt eficiente – DAR – doar pe termen scurt. In acest caz, vom observa imediat reaparitia acestui comportament gresit. copiii vor incepe sa sufle iar in cana cu lapte sau vor face altceva ce va frustreaza. Vor incepe sa bata cu piciorul in masa, de exemplu.

Sentimentul general este asemenator gonirii unei muste care va enerveaza. Acesta este dansul atentiei:

1. Ii reamintiti, il cicaliti si faceti lucruri pentru copilul vostru.
2. Va simtiti enervat si iritat.
3. Comportamentul gresit al copilului se opreste temporar, doar pentru a reincepe cu aceeasi intensitate sau chiar mai mare.

Intelegerea dansului puterii.

O sa va descriu o alta scena cu alti actori, dansand un alt dans:

Maddie isi suna tatal la serviciu de la prietena ei. Vrea sa-i ceara voie sa ramana la ea dupa scoala. Tatal refuza, vrea ca ea sa mearga acasa si sa-si faca temele. Maddie se supara si se cearta cu el, spunand ca este nedrept si nerezonabil. Nu intelege de ce nu poate ramane la prietena ei. Tatal ii spune ca trebuie sa mearga acasa si sa-si faca temele inainte de a se juca cu alti copii, pentru ca in acest caz ea este cea nerezonabila, mai ales ca si-a petrecut toata ziua la scoala cu prietena ei. Fetita nu renunta, argumentand: „Am doar doua exercitii la matematica – imi va lua 15 minute, mare lucru." Tatal devine iritat. Striga „Nu mai vreau sa vorbesc despre asta. Du-te acasa; ne vedem la cina." Maddie tranteste receptorul inainte ca el sa termine si ramane la prietna ei, in ciuda dorintei tatalui.

Hmm... nu mai suna la fel de usor. Asta NU este dansul atentiei, nu-i asa? Deja sunt cu totul si cu totul alte nuante. Din aceasta descriere, puteti spune in ce fel difera actiunile, reactiile si emotiile? Sunt mai intense?

Copiii al caror scop este puterea au doua stiluri de abordare: fie stau atarnati de voi in permanenta, fie raman fermi pe pozitii pentru a va demostra ca nu-i puteti convinge de contrariu. Una este puterea agresiva, si de obicei este recunoscuta de parinti pentru ca este evidenta. Dar puterea pasiva nu este recunoscuta la fel de usor. Mai jos este un tabel care va ajuta sa le comparati intre ele:

Stilul de putere	Putere agresiva	Putere pasiva
Rolul copilului	Rebel/opresiv	Rezistent/incapatanat
Comportamente tipice	Se cearta Izbucneste Crize de furie	Lenes Neingrijit Intarzie

	Refuza sa respecte reguli Minte Sfideaza Contradictii directe	Cauta multe scuze Este de acord, dar nu face nimic Se misca incet
Credinta din spatele comportamentului	„Contez doar atunci cand iti arat ca eu sunt seful.”	„Puterea si importanta mea rezida in faptul ca nu las pe nimeni sa ma conduca.”

Sursa: adaptat dupa lucrarea Dr. Richard Royal Kopp

Veti regasi aceste lucruri in familie, intre frati, cand unul este rebel si celalalt vrea sa-si gaseasca propriul stil sau rol in familie, asa ca opteaza pentru varianta rezistenta. Din pacate, rebelul tinde sa fie pedepsit mult mai rau in societatea noastra adulta. Acest lucru duce la perceperea unui favoritism care descurajeaza profund un copil si da nastere la si mai multe comportamente gresite. In cazul oricarui tip de putere, se aplica aceleasi trei intrebari. Sa vedem:

Intrebarea nr. 1: Ce faci tu?

In cazul puterii, nu-i facem morala copilului cu comentarii simple pentru a-i corecta comportamentul, ca in cazul copilului care cauta atentie. Lucrurile sunt mult mai intense. Ne aflam prinsi intr-o lupta, asa ca ne comportam ca atare: strigam, tipam, ne certam, pedepsim sau apelam la forta fizica. Mai trebuie sa mai spun ceva? Stiti cum va comportati atunci cand va luptati cu copiii vostri.

Intrebarea nr. 2: Cum te simti?

Trebuie sa urmariti cateva emotii: daca va simtiti amenintat, provocat sau invins, probabil ca este o lupta pentru putere. Totusi, cea mai importanta emotie este furia. Bineintele, copilul rezistent si incapatanat va va irita la inceput, dar acest tip de comportament va escalada – pentru voi! Micul Jonny va sta in continuare in fata frigiderului, refuzand sa se miste pana nu-si primeste ruloul, dar emotia voastra in fata acestei cautari a puterii, va trece repede de la iritare la furie.

Astfel sunteti prinsi foarte usor in dansul puterii. Este un schimb evident care se produce atunci cand trecem de la simpla iritare la suparare. Trebuie sa fim atenti la asta. Furia ne spune ca am intrat in dansul puterii, fie direct, fie ca escaladare a dansului atentiei.

Intrebarea nr. 3: Cum raspunde copilul vostru?

Aici apare o noua caracteristica diferita intre scopul atentiei si cel al puterii. In cazul atentiei, copilul renunata la comportamentul gresit, apoi il reia, iar renunta si iar il reia, dar nivelul de enervare se mentine constrant.

In cazul puterii, vedem cum comportamentele se amplifica. Daca mama tipa la Jennifer sa se dea jos de pe canapea, nu rezolva nimic. Jennifer nu asculta. De fapt, nu doar ca nu se opreste, ci incearca s-o supuna pe mama cumva; fie tipand mai tare, fie adresandu-i cuvinte dure, fie trantind si lovind – cunoasteti

procedura. Comportamentul mamei se amplifica la un moment dat. In definitiv, tocmai s-a i mpiedicat de un ghiveci de flori si sunt urme de pamant peste tot pe covor! In cazul lui Maddie, am observat escaladarea dupa o rugaminte si-un refuz; tatal a fost concis apoi furios si apoi punctul culminant: Maddie i-a inchis telefonul. A fost un progres de la rau la mai rau.

Puteti distinge diferentele dintre atentie si putere ca diagnostic? Excelent! Bineinteles ca vor fi momente cand intr-o singura „scena" scopul se modifica si abilitatile voastre de detectivi vor fi puse la incercare.

Sa va testez: Va amintiti de Karen si omul-maimuta care alerga prin vestiar in loc sa se imbrace? La inceput, ea este iritata. El se prosteste in jurul ei. Ea ii tot aminteste ce are de facut. Credeti ca este dansul atentiei? Hmmm. Daca nu urmati protocolul de a raspunde la cele trei intrebari, este foarte usor sa va inselati. Sa mai verificam odata:

Karen incepe prin a-l cicali si la asta se rezuma comportamentul ei, cu exceptia finalului, cand izbucneste. Asta inseamna ca s-a infuriat din ce in ce mai tare, fara sa se manifeste, pana cand a explodat. Fie nu stie sa se raporteze corect la emotiile ei, fie nu este cinstita cu ea insasi in ceea ce priveste aceste emotii.

Cand ea il cicaleste, copilul nu se opreste si repeta comportamentul, ca mod de a gasi atentie. Clovneriile sale sunt asemanatoare celor ale unei persoane care vrea sa fie in centrul atentiei, dar de fapt el este incapatanat. El refuza sa se imbrace si o provoaca oarecum cu un comportament de genul „Na-na – nu ma poti obliga!"

Karen ma intreaba: „Cum il pot face sa ma asculte?" De cate ori aud sintagma „sa-l fac" de la un parinte, banuiesc niste probleme legate de putere.

Probabil ca a inceput ca un dans al atentiei si s-a transformat intr-o lupta pentru putere pe masura ce mama s-a suparat. In final, ea este furioasa si vrea sa-l controleze mai mult, si asa apare lupta. Incapacitatea ei de a-l convinge sa se imbrace imi confirma faptul ca este vorba despre putere. Este vorba despre asta pentru ca mama este *neputincioasa.* De aceea imi cere ajutorul – pentru a capata putina putere in fata acestei situatii care o invinge.

Acum intelegeti mult mai usor acele comportamente nebunesti pe care le-ati recunoscut citind acesta carte. Mai trebuie sa prezint inca doua dansuri inainte de a incheia capitolul, dar deja stiti atat de multe, incat va va fi mult mai usor sa le intelegeti.

Intelegerea dansului razbunarii

Daca copiii incearca in continu si esueaza in gasirea importanteti si a sentimentului de apartenenta in familie prin tactici de putere, in timp, gandul razbunarii devine din ce in ce mai intens si sever. Cand parintii lucreaza constant sa castige putere in fata copilului si sa-l tina subordonat, relatia sufera. Lupta si pedeapsa continua conduc copiii sa ajunga eventual la concluzia ca de fapt sunt neplacuti de ceilalti. Vor crede ca nu au nicio putere in familie si ca sunt „rai". Comportamentele uracioase care urmeaza acestei credinte, ii fac si

pe ceilalti sa creada la fel. Copiii pot schimba tacticile pentru a incerca sa demonstreze ca sunt „cineva", ranindu-i pe ceilalti. Acest mod de a actiona este o incercare de a spune: „Hei, nu te las sa ma ranesti! Eu sunt cineva! Trebuie sa simt ca contez si nu ma poti trata in felul asta."

Ceea ce trebuie sa inteleaga parintii este ca razbunarea este un contraatac. Un copil nu cauta *niciodata* razbunarea de la inceput. Razbunarea inseamna „a plati o polita cuiva". Apare atunci cand ne ranim copiii si ei ne spun asta. Din pacate, suntem atat de ocupati sa-i pedepsim pentru actiunile lor incat pierdem din vedere contributia noastra la problema si nu intelegem mesajul ascuns pe care incearca sa ni-l transmita.

Mama a ajuns acasa si l-a gasit pe Oliver si pe fratele sau mai mic la subsol. Creau un preparat cu diverse lichide din trusa de lucru a tatalui. Mama era furioasa! A inceput sa strige la Oliver, „Ce faceti?! Este periculos. Ce-l inveti pe fratele tau? Puteai sa arunci casa in aer. Vrei sa mori?" Baietii stiau ca au facut o greseala, dar cand Oliver a incercat sa explice ca fratele mai mic a auzit la scoala cum sa construiasca o bomba si ei doar incercau...

Mama n-a mai vrut sa auda nimic. „Nu ma intereseaza! Oliver, mergi la tine in camera in momentul asta. Am auzit destul. Nu cred ca un baiat care se comporta ca si cum ar avea 5 ani, merita o petrecere de 10 ani! Anulez tot si tortul comandat si le spun pritenilor tai ca nu se mai tine nicio petrecere."

Cu asta, Oliver a mers la el in camera si fratele lui a mers in sufragerie sa se uite la TV. Mama era inca furioasa in timp ce curata dezastrul. Mai tarziu in acea seara, in tmp ce mama era la Oliver in camera, a descoperit ca acesta desenase pe perete ceva ce semana a vrajitoare. Sub desen scrisese „Mami". A fost consternata ca baiatul a stricat peretele si ranita de mesaj.

Bineinteles ca Oliver va mai primi o pedeapsa dupa descoperirea desenului. A vrut ca mama sa-l descopere. A vrut sa-i raneasca sentimentele mamei asa cum si el s-a simtit ranit de ea. Actioneaza in loc sa vorbeasca. Nu spune: „Sunt ranit ca m-ai pedepsit pe mine si pe fratele meu nu." Nu spune „Inteleg ca am gresit, dar anularea petrecerii de ziua mea e o pedeapsa mult prea mare. Nu incercam sa-ti fac rau cu experimentul meu – dar tu ma ranesti intentionat anulandu-mi petrecerea si comparandu-ma cu un copil de 5 ani. Sunt satul sa fiu mereu responsabil de fratele meu, ca si cum ti-ar pasa mai mult de el decat de mine."

As vrea ca, copiii sa spuna aceste cuvinte, dar in loc de asta, ei actioneaza. Trebuie sa fim capabili sa invatam aceste abilitati de diagnosticare pentru a deduce ce se intampla cu copiii, din moment ce ei nu ne spun pur si simplu. In capitolul dedicat razbunarii veti invata cum sa obtineti aceste informatii importante de la copilul vostru. Orice persoana are propria realitate subiectiva. Este adevarul lor si cu copiii care au ca scop razbunarea, trebuie sa intelegem ca desi nu am intentionat sa-i ranim, ei e simt raniti – si contraataca.

Cele trei intrebari pentru a diagnostica razbunarea:

Ce faci tu?

Pedeapsa, razbunare, dorinta de a te juca cu victima...

Cand oamenii sunt raniti au un anumit tip de raspuns. Cateodata se prefac a fi raniti pentru a-i face pe ceilalti sa se simta vinovati. Vad deseori parinti care se prefac ca plang „Mamei nu-i place cand o lovesti. Uite, ai facut-o pe mama sa planga." Motivatia acestui comportament este una punitiva; este o forma de pedeapsa. Nu-ti poti ascunde motivele sub scuza ca vrei sa-i inveti empatia pe copii; intentia este clar de a-l face pe copil sa se simta rau!

Mai exista si varianta „Asa te porti domnule?", vorbitul singur, care transmite „Nu am de gand sa-l las sa scape cu asta!" si ne simtim indreptatiti sa ne purtam asa cu copilul. Astfel, copiii sunt vazuti ca o forta a raului, iar noi suntem justitiari, folosind pe buna dreptate violenta pentru a mentine ordinea. Deodata, rabunarea si pedeapsa capata o stralucire noua. De exemplu, cand Nolan va scupa pentru ca l-ati trimis in casa, va simtiti indreptatiti sa-i spuneti „Gata – acasa si direct in pat."

Cum te simti tu?

Ingrozit, socat, ranit, sfidat...

Un bun indicator ca sunteti in fata dansului razbunarii este atunci cand vi se destrama tot ceea ce credeati despre actiunile copilului vostru. Copilul pe care l-ati crescut va fura banii din portofel si amaneteaza inelul de logodna al mamei. In sistemul vostru apare o bresa in credinte: nu puteti crede ca este vorba de propriul copil. Ne simtim inimile frante cand in final ne spunem noua insine: „Nu sunt sigur ca-mi mai iubesc copilul". Acest raspuns profund ne alerteaza si ne indica ca suntem implicati in dansul razbunarii; ne simtim socati si dornici sa contraatacam.

Cum raspunde copilul vostru?

Vindicativ, abuziv, necinstit, hot, auto-distructiv...

O, da, in dansul razbunarii primiti din plin inapoi din ceea ce dati. In definitiv, copiii vostri vor sa va raneasca si va stiu toate punctele vulnerabile. Sunt convinsa ca au succes.

Va vor privi in ochi si vor spune „As vrea sa fi moarta." Sau, cu o unda regret in voce „As fi vrut sa stau cu tata; el ma intelege!" si „As vrea sa nu fi mama mea – esti o curva". Bineinteles apare si fuga de acasa, traiul pe strazi, abuzul de droguri si altele. Dar cei mai mici se limiteaza la „cap de caca" si „Nu te invit la ziua mea." Asadar, fiti fericiti daca uteti preveni asta.

Asa cum cautarea atentiei conduce la lupta pentru putere, lupta pentru putere conduce la razbunare. Cu cat descurajarea este mai mare, cu atat mai mult vom trece prin cele patru scopuri gresite, ajungand in final la cel din urma: asumarea inadecvarii sau neputinta simulata. Sfarsim cu dansul evitarii.

Intelegerea dansului evitarii

Oh, cum am ajuns in acest punct cu copiii nostri? Din fericire, copiii nostri sunt atat de ageri incat rarerori ating acest nivel al descurajarii, dar totusi trebuie sa fim in stare sa-l detectam daca apare.

Copiii care incearca sa va implice in dansul evitarii au pierdut orice speranta ca-si pot gasi locul, fie intr-un mod pozitiv, fie intr-unul negativ. Ei au incercat toate tacticile, pentru a demonstra forta, succes intr-

un anumit domeniu, dar orice efort s-a soldat cu esec si infrangere. Nu mai stiu cum sa-si demonstreze valoarea. Copiii care continua sa simta ca ne dezamagesc, ca nu au niciun talent sau valoare, se simt inutili. Mai au o ultima tactica: sa renunte si sa nu mai incerce. Este foarte inteligent din partea lor. In definitiv nu poti esua daca nu incerci, nu-i asa? Evitarea le este utila: simuleaza neputinta si o exagereaza in asemenea fel incat cei din jur ii cred. Sunt scutiti de orice participare si astfel evita anumite sarcini care ar dezvalui lumii lipsa lor de valoare. Sunt salvati daca nu fac nimic. Daca nu incerci, n-ai de ce sa te simti stanjenit. Ne este mila de ei, ne ingrijoram pentru ei, le oferim scuze, crezand ca nu se descurca.

Bineinteles, tot ajutorul pe care li-l acordam le intareste suplimentar credintele. „daca mama nu crede ca o pot face, cred ca nu sunt in stare." In final, parintii renunta si spun „Renunt. Nu pot face nimic cu copilul asta." Asadar incetam sa mai avem asteptari: BINGO – strategia functioneaza.

Parintii lui Jenny au fost chemati la scoala pentru a avea o noua discutie cu profesorul despre progresele ei. Era la limita la toate materiile si avea probleme mari la citit. Profesoara era ingrijorata pentru ca Jenny deja era ajutata suplimentar la clasa, plus meditatii in cadrul scolii in cadrul programului pentru citit, si totusi nu se vedea nicio imbunatatire. Nimic nu functiona. In timpul intalnirii profesoara i-a intrebat ce face Jenny acasa. Mama a ridicat din umeri si a raspuns: „Nu mai face nimic. Nu vrea sa ajute si cand o face gressete atat de mult incat trebuie sa fac totul dupa ea. Nici nu merita s-o mai rog sa ma ajute."

Jenny si-a gasit o cale de scapare din rutina perceputa, dar asta o costa. Este descurajata de sine si de valoarea ei. Evita viata in loc sa faca fata provocarilor si nu va fi in stare sa se integreze in lumea sociala daca nu intervenim. Se foloseste de imaginea de nuputinta si lipsa de speranta pentru a reduce asteptarile la adresa ei si sa se mentina in siguranta in micul ei colt de lume, incapabila sa creasca sau sa se dezvolte.

Acestea sunt cele trei intrebari pentru a diagnostica dansul evitarii:

Ce faci tu?

Oh! Sa fi parintele ambitios al unui copil lipsit de ambitie. Ne luptam neobositi sa descoperim „ce naiba este in neregula cu copilul asta." Sau suntem siguri ca este cumva in dezavantaj asa ca incercam sa ajutam.

„Cred ca trebui sa-l testam. Poate ca are autism sau sindrom Asperger sau altceva. Nu este un copil normal, nu-i asa?"

„Cred ca trebuie sa ne mai vedem odata cu d-na Johnson sa vedem cum se descurca saptamana asta. Nu sunt sigur ca am incercat tot ce se putea. Nu va fi in stare sa faca prezentarea orala."

„Caut sa facem scoala la domiciu. Nu-i plac clasele zgomotoase si ceilalti copii o intimideaza."

Parintii critica si judeca. In incercarea de a afla ce este in neregula cu copilul, il compara in mod constant cu alti copii. „De ce nu poate face ce fac ceilalti?" Parintii pun presiune pe copii in mod subtil, fiind

super-vigilenti cu privire la actiunile copiilor lor. Au tendinta sa exagereze cu ajutorul, cu scuzele sau cu salvarea copilului. Apoi renunta, gandind ca orice efort este inutil. „De ce sa incercam atat de mult daca copilul nu face nici cel mai mic efort? Nu-si da seama ca tot ceea ce facem este pentru a-l ajuta? De ce nu se foloseste de ajutorul nostru? Daca lui nu-i pasa, atunci nici noi nu mai avem ce face..."

Cum te simti?

Este normal sa se instaleze apatia si sentimentul de inutilitate. Fac parte din dans. Nu subestimati copilul care se pricepe la evitare. Ei isi dau silinta sa faca inutile toate eforturile parintilor, asa ca voi va veti simti descurajati. La un moment dat ne vine sa renuntam. Nu va simtiti prost din cauza asta. Mai bine fiti impresionati de inteligenta copiilor de a va face sa va simtiti asa si de a evita propria voastra descurajare. Un gand inaltator, nu-i asa?

Cum raspunde copilul?

Noi de dam peste cap sa intelegem acesti copii si ei nu ne ofera nimic in schimb. Ca si cand ar vedea ca le venim in intampinare si s-ar retrage imediat. Sunt remarcabili in a-si mentine pozitia si de a nu arata nicio imbunatatire. Parca ar fi catatonici, de neoprit in hotararea lor de a fi inerti. Si o fac foarte bine. Nu ne dam seama ca suntem pacaliti; chiar ii credem. Suntem convinsi ca sunt chiar incapabili. Nu realizam ca este doar o fatada. In definitiv, suntem parintii lor, nu-i asa? Am stii daca se prefac, nu-i asa?

Acum am trecut prin cele patru scopuri gresite si stim sa le diagnosticam. Am accentuat natura centrata pe scop a comportamentului si cum interactiunile noastre ne influenteaza copiii. Retineti ca in timp ce au v-am prezentat aceste dansuri ca fiind distincte, ele de fapt se intrepatrund. Nu te poti certa cu cineva fara sa-i dai atentie, nu? Si te vei simti ranit daca te-ai certat si ai fost lovit, asa ca linia dintre putere si razbunarea este neclara. Intrumentele pe care le veti deprinde din carte va vor ajuta sa va miscati intre dansuri si sa folositi tehnicile potrivite, asa ca nu va ingrijorati de derapajele usoare care apar in dinamicile particulare pe care le experimentati.

Pe masura ce copiii cresc, nevoile si motivatiile lor devin din ce in ce mai complicate. Copiii mai mici de 10 ani vor cauta mereu sa-si implineasca unul din cele patru scopuri studiate pana acum. La copiii peste 10 ani, veti observa ca aceste scopuri inca se aplica, dar apar si altele, care sunt dincolo de scopul acestei carti – lucrurile care „provoaca adrenalina", „identitatea masculina/feminina" si altele. Totusi, aceste patru dansuri sunt cele mai comune si cele mai indicate pentru a fi intelese de voi. Asa cum v-am promis, la sfarsitul capitolului veti gasi tabelul care va va ajuta cel mai mult.

O observatie cu privire la noua intelegere a motivatiilor copilului vostru: aceste forte puternice nu sunt intelese in mod constient de copiii nostri asa ca n-ar trebui sa le fie aduse la cunostinta decat de un specialist.

Daca ii spuneti copilului: „Hei, Sue, citesc o carte si autorul spune ca esti un tiran care vrea sa ia tronul pe care eu l-am abandonat. Aparent, pentru tine totul se rezuma la putere. De asemenea, faci asta doar pentru

ca nu crezi ca esti capabila sau competenta, asa ca incerci sa-ti compensezi lipsuri pe care crezi ca le ai," nu doar ca este o formulare gresita – este periculoasa! Va rog, nu folositi aceste informatii ca pe o arma.

Tineti cont ca avand aceste informatii veti fi capabili sa faceti schimbarea in actiunile voastre. Totusi, retineti ca decizia finala in privinta schimbarii este a copiilor. Putem actiona astfel incat sa imbunatatim sau sa erodam dinamica familiei. Putem crea un mediu provocator pentru copii pentru a le indeparta credintele gresite si abordarile. Dar trebuie sa respectam si ideea democratica cum ca, copiii sunt responsabili pentru propriile alegeri si decizii. De asemenea, uneori este necesara implicarea unui terapeut sau consilier. Este in regula. Dar aveti grija sa nu dramatizati in mod exagerat.

Mai am insa sa va prezint o tactica pe care o puteti aplica imediat. Este ceva ce se preteaza oricui, oricand, in orice situatie. Eu o numesc „George Constanza". Tineti minte episodul din Seinfeld cand George a realizat ca orice face are 100% sanse de esec? Are o epifanie si decide ca in loc sa faca lucrurile cum le facea de obicei, sa faca exact inversul. In cercurile psihologilor asta se numeste „inselarea primului impuls" si se refera la faptul ca primul nostru impuls este ceea ce asteapta copiii de la noi. Daca vreti sa incepeti sa faceti o schimbare, intrerupeti-va dansul repetat NEFACAND ceea ce ati facut anterior. Daca George Constanza a reusit, exista speranta pentru noi toti!

Cele patru scopuri ale comportamentului gresit

SCOPUL COPILULUI	SENTIMENTELE PARINTELUI	REACTIA PARINTELUI	RASPUNSUL COPILULUI	CREDINTA COPILULUI	MESAJUL ASCUNS
Atentie neconditionata **(**pentru a-i tine pe ceilalti ocupati sau pentru a primi servicii speciale**)**	• Enervare • Iritare • Ingrijorare • Vina	• Reamintire • Convingere • Face lucruri pentru copil pe care le poate face si acesta singur	• Se opreste pe moment, dar reincepe mai tarziu cu acelasi comportament sau altul	Contez (apartin) doar cand sunt observat sau primesc servicii speciale. Sunt important doar cand ii tin ocupati cu persoana mea.	Observa-ma, implica-ma, vreau sa fiu conectat.
Putere prost orientata **(**vrea sa fie seful**)**	• Provocat • Amenintat • Invins	• Lupta • Cedeaza • Crede „Nu vei scapa cu asta” • „O sa te fac sa faci cum spun eu” • Vrea sa aiba dreptate	• Intensifica comportamentul • Sfideaza • Se simte puternic cand parintele este suparat • Putere pasiva	Contez doar cand sunt seful, cand controlez sau dovedesc ca nu pot fi controlat. „Nu ma poti obliga.”	Lasa-ma sa ajut. Ofera-mi oportunitati. Vreau sa ma simt capabil.
Razbunare **(**vrea sa fie chit**)**	• Ranit • Dezamagit • Neincrezator • Dezgustat	• Contraataca • Isi plateste polite • Gandeste „Cum ai putut sa-mi faci asta?”	• Revolta • Isi intensifica comportamentul • Duce la maxim acel comprotament sau alege alta arma	Ii ranesc pe ceilalti daca ma simt ranit. Nu pot fi placut sau iubit.	Ajuta-ma, sufar. Tine cont de sentimentele mele. Vreau sa simt ca contez.

Inadecvare asumata/ evitare (renunta si vrea sa fie lasat in pace)	• Disperare • Lipsit de speranta • Lipsit de ajutor • Inadecvare	• Renunta • Face lucruri in locul copilului • Ajuta exagerat	• Se retrage si mai mult • Pasiv • Nicio imbunatatire, niciun raspuns	Nu pot apartine pentru ca sunt imperfect asa ca ii voi convinge pe ceilalti sa nu astepte nimic de la mine. Sunt lipsit de speranta si incapabil. Nu are rost sa incerc pentru ca nu voi reusi.	Arata-mi cu incetul. Celebreaza-mi succesele. Trebuie sa stiu ca sunt bine asa cum sunt si sa ma ajuti sa-mi construiesc curajul.

CAPITOLUL PATRU

DANSUL ATENTIEI

N-ar fi o seara obisnuita acasa la Josie fara cei doi gemeni de 5 ani care sa se fugareasca prin bucatarie in timp ce ea incearca sa pregateasca cina. Alearga de parca ar fugi cu taurii la Pamplona. Aluneca cu sosetele pe gresie si se izbesc de toate dulapurile. Si ii distreaza mai ales cand mama isi incepe repertoriul de fiecare seara: „Baieti, opriti-va. Baieti, vorbesc serios. Cineva se va lovi! Baieti, destul. Am o tigaie incinsa, aveti grija!"

Ahh, vremuri bune. Nu cred ca exista vreun parinte care sa n experimentat dorinta de atentie la copilul sau.

La Susan este vorba despre baietelul ei. Se pare ca ii place sa fie fugarit prin casa seara cand trebuie sa-si puna pijamalele. „Stai pe loc; haide. Sa mergem; ajut-o pe mama."

Gerald refuza sa-si ia copiii cu el cand merge la cumparaturi la Home Depot, pentru ca si-ar petrece tot timpul urmarindu-i si spunadu-le mereu baietilor: „Nu atinge aia. Pune aia jos. Nu fugi printre rafturi – uita-te pe unde mergi – era sa te izbesti de carutul ala!" De cand cumparatul unei role de tapet dureaza 3 ore si doua pastile de algocalmin?

Dar nu este o usurare sa aflam ca, copiii nostri nu sunt doar o pacoste? Acum ca suntem empatici (pentru ca intelegem scopurile comportamentelor gresite si le putem diagnostica), ca totul se rezuma la eforturile uriase ale copiilor de a se conecta cu noi. Intelegerea dinamicii umane ne ajuta sa avem mai multa empatie pentru comportamentul lor.

Dar empatia nu inseamna ca trebuie sa le acceptam sau sa le scuzam. Nu – asta ar insemna crestere permisiva. Intelegerea dinamicii ne ajuta sa avem o alta viziune, asa ca suntem mai putin descurajati si putem face fata situatiei in mod eficient. In final, reprezinta cheia actiunii corective.

In cazul copilului al carui scop este atentia nejustificata, trebuie sa ne adresam credintei gresite „Contez doar cand mi se da atentie." Noi stim ca copiii sunt importanti si semnificatitivi *tot timpul* si nu doar atunci cand le acordam atentie. Totusi, raspunsul tipic la cautarea atentiei nu contrazice aceasta credinta total eronata. De fapt, raspunsurile noastre incurajeaza copiii sa continue sa caute conexiuni prin aceste mijloace negative. Asadar, reactiile noastre nu mai pot continua – trebuie sa ne comportam ca George Constanza si sa NU oferim raspunsul tipic. Trebuie sa aratam ca un comportament cooperant, nederanjant ne implica mai mult.

Sa privim cum putem iesi din acest dans al atentiei:

1. Nu oferiti atentie nejustificata atunci cand copilul o solicita.
2. Oferiti atentie sub forma conectarii reale.
3. Evitati capcanele in care cad de obicei parintii: obstructionarea, incurajare aleatorie si altele.

Instrumentele parintilor sunt:

1. Arta delicata a ignorarii.
2. Doar actiune, fara vorbe.
3. Distragerea.
4. Redirectionarea.
5. Consecintele naturale.
6. Consecintele logice.
7. Pregatirea pentru o viata independenta

Si instrumentele pe termen lung:

1. Fiti prezenti si lasati spatiu pentru independenta.
2. Apreciati-le partile bune.
3. Construiti relatia profunda si bogata pe care copilul o doreste.

Sunteti pregatiti? Sa rezumam metodele democratice de crestere a copiilor. Le voi trece in revista pe rand si va voi da si exemple. Puteti sa incepeti sa le implementati imediat. Va voi oferi multe instrumente specifice cautarii atentiei si puteti alege ceea ce vi se pare indicat intr-o anume situatie. Daca intelegeti principiile din spatele comportamentului gresit si motivul pentru care instrumentele sunt eficiente, veti fi capabili sa jonglati cu diverse tactici, in functie de necesitati.

ARTA DELICATA A IGNORARII

Daca ati diagnosticat corect scopul si daca situatia o permite, pur si simplu nu spuneti nimic si nu dati atentie. Copilul va realiza repede ca purtarea lui nu are succes si nu va poate implica. Odata ce comportamentul isi pierde eficienta, copilul se va opri. Un bebelus de 14 luni cu un tipat ascutit reuseste sa capteze atentia tuturor dn camera, ii face sa-si acopere urechile si chiar sa comenteze. In loc de asta, recomand sa ignorati tipatul, neuitandu-va la el, fara sa va clintiti si fara sa comentati. Vedeti-va de treaba voastra ca si cand nu l-ati auzit. Dupa cateva zile, copilul nu-si va mai pierde timpul cu asta. Nu este eficient, asa ca de ce sa se deranjeze?

Am avut multe experiente directe cu eficienta acestei abordari atunci cand lucram la cresa si am vazut cum functioneaza lucrurile in cazul copiilor cu parinti hipoacuzici. Acestia nu raspund la tipat, asa ca acei copii recurg la alte scheme de atragere a atentiei, cum ar fi miscarea.

Am lucrat cu o familie al carei copil manca hartie ori de cate ori i se ivea ocazia. Mama trebuia sa-l urmareasca peste tot prin casa pentru a-l tine departe de hartie. Daca se intorcea o clipa cu spatele, el se ascundea undeva mancand servetele sau hartie igientica. Am diagnosticat asta ca fiind un comportament prin care cauta atentie si am vorbit cu mama despre metoda ignorarii. Bineinteles ca ea a fost ingrijorata din punct de vedere al sanatatii copilului, dar medicul a asigurat-o ca hartia nu-i va afecta sistemul digestiv, asa

ca a fost de acord sa ignore comportamentul. Doi ani de mancat hartie s-au terminat dupa trei zile in care mama nu i-a mai acordat atentie.

Asadar, mai intai vedeti daca puteti ignora pur si simplu comportamentul. Inteleg daca asta va pare permisiv, dar daca diagnosticul este corect si aplicati aceasta tactica, veti castiga incredere in eficienta ei. Incercati.

Capcana in care cad de obicei parintii: obstructionarea

Cine ar fi stiut ca exista un mod bun si altul mai putin bun de a ignora? Cand observ parintii implementandu-mi sfatul „ignora comportamentul care solicita atentie nejustificata", ii vad ca de fapt ignora copilul. Se intorc pe calcaie si pleaca reci, ca si cand ar spune: „Esti o pacoste si nu te mai las sa ma deranjezi. O sa te fac sa platesti pentru comportamentul tau, ignorandu-te." Acest tip de raspuns este punitiv el insusi pentru ca intentioneaza sa raneasca copilul. In mod mai dramatic, s-ar rezuma la: „Te-ai comportat gresit si mai suparat asa ca acum esti mort pentru mine." Ignorarea copilului inseamna ca ridicati un zid intre voi si va deconectati de el din punct de vedere emotional.

Tinand cont ca acestor copii le lipseste C-ul conexiunilor si incearca sa rezolve asta cautand atentie nejustificata, zidul pe care il impunem inrautateste problema.

Acest lucru se refera la obligativitatea oricarui parinte de a separa fapta de faptas. Doar comportamentul este cel care nu merita raspunsul nostru. Vrem sa bagam in seama copilul si sa ne implicam in mod pozitiv. Daca isi scobeste nasul in fata voastra este o invitatie la dans. Refuzati! Refuzati prin lipsa de oferta a unei recompense: ignorati comportamentul si gasiti mijloace pozitive prin care sa va implicati copilul.

DOAR ACTIUNE, FARA VORBE

Bineintels, ne este greu sa ignoram un comportament distructiv sau nesigur. In modelul democratic, suntem responsabili de mentinerea drepturilor individului, dar si de mentinerea ordinii sociale, asa ca uneori trebuie sa actionam.

In aceste situatii, recomand renuntarea la orice actiune si trecerea direct la fapte, indiferent de actiunea corectia necesara. De exemplu:

Daca un copil sare pe canapea, in loc sa-i spuneti „Da-te jos!" pur si simplu mergeti la canapea si dati-l jos fara cuvinte.

Daca un copil da cu ciocanul in masuta de cafea, luati-i ciocanul din mana.

Daca rupe frunzele unei plante, mutati planta unde unde nu poate ajunge.

Daca apasa pe rezervorul de sapun de 15 ori la rand, luati rezervorul de acolo.

Daca se apleaca periculos pe balustrada, mutati-l de acolo.

Fiecare din aceste actiuni vor mentine ordinea in casa fara a rosti nicun cuvant. Copiii care cauta atentie nu vor fi suparati, pentru ca deja stiu ca n-ar trebui sa faca acele lucruri. Vor sti astfel ca tacticile lor nu mai functioneaza.

DISTRAGEREA

Sa pierdem din vedere faptul ca, copilul care rupe frunzele plantei cauta conectare! Doar pentru ca nu reuseste sa realizeze conexiunea in mod pozitiv se transforma in Edward-Maini-De-Foarfeca. Recunoasteti momentul in care actiunile copilului cer conexiune pozitiva cu dvs. si oferiti-o distragandu-l de la comportamentul gresit.

„Hei Edward, vrei s-o ajuti pe mama sa ude florire? Am o stropitoare speciala si o sa-ti placa s-o folosesti. Pot sa-ti arat!"

Pentru ca intentia lui Edward era s-o implice pe mama, oferta aceasta ii satisface nevoia de conectare. Este tot ceea ce necesita in acest moment. Sa privim un alt exemplu:

Jenna isi ia fiul Ben la aprozar. El se plictiseste privind-o pe mama in timp ce face cumparaturile incepe sa scoata pungile de plastic din suporturile dintre rafturi. Mama diagnosticheaza asta ca o dorinta de atentie si gaseste alt mod de a-l implica. „Ben, poti sa ma ajuti sa aleg cinci mere?" In timp ce Ben incepe sa aleaga merele, mama pune in liniste pungile la loc si nu-i adreseaza niciun cuvant cu privire la incident.

Fiule ei stie ca nu trebuie sa scoata pungile de la locul lor. Nu are nevoie de o lectie cu privire la comportamentul la cumparaturi; are nevoie sa simta o conexiune pozitiva. Ditragerea pe care o aplica mama este o masura corectiva si este suficient. Ceva mai mult ar fi exagerat. Pastrati-va energia.

John continua sa loveasca scaunul mamei in masina, in timp ce merg la scoala. Mama isi musca limba si in loc sa-i spuna pentru a mia oara ca o deranjeaza loviturile, isi indreapta atentia in mod pozitiv spre John si il distrage, intrebandu-l daca vrea sa joace jocul alfabetului. John se bucura si incepe jocul, iar loviturile inceteaza.

Sa ne oprim pentru moment. Va ganditi „Doamne! Trebuie sa fiu eu mereu cea care il implica in ceva? Nu ma poate lasa sa conduc in liniste? Nu vreau sa joc jocul alfabetului in fiecare zi. Uneori vreau sa ascult radioul. Si nu pot sa intarzii la cumparaturi pana alege el merele. Nu pot fi rabdatori?"

Raspunsul meu este DA! Aveti dreptate. Un copil cooperant va vedea ca unele situatii in viata necesita rabdare si acceptarea plictisului. Totusi, pentru ca un copil sa fie cooperant in astfel de situatii, trebuie sa-i aiba impliniti pe cei patru C. Cu aceste tehnici va aflati pe drumul cel bun si in timp, copiii vostri isi vor dezvolta rabdarea. Aveti rabdare pana cand cei patru C vor fi total pozitivi. Dureaza, dar veti ajunge acolo!

REDIRECTIONAREA

Distragerea si redirectionarea sunt similare, dar diferite ca si concept. Ditragerea inseamna indreptarea atentiei copilului de la ceea ce facea la ceva cu totul si cu totul diferit. Redirectionarea, pe de alta parte, implica a-i arata copilului modul adecvat in care se poate purta intr-o anumita situatie.

Jordan se joaca cu furtunul in curtea din spate. Uda mobilierul de curte si mama ii spune: „Nu asa baiete, ti-am mai spus, nu pe mobila. Pe alea stam! Nu le uda; murdareasti totul. De cate ori trebuie sa-ti spun ca ne vom uda hainele daca ne asezam pe scaunele ude? Nu mai face asta. Ma auzi?"

Comparati aceste replici cu un raspuns care redirectioneaza:

„Jordan, poti veni cu furtunul si sa uzi gradina de legume?"

Jordan poate folosi in continuare furtunul, dar este redirectionat spre o activitate utila si pozitiva.

Urmeaza doua intrebari pentru voi:

1. Daca ati fi Jordan si ati fi dorit atentia mamei, care din raspunsurile de mai sus v-ar fi incurajat sa continuati sa udati mobila de gradina? Cel mai lung si mai dramatic, nu?
2. Daca ati fi un copil care incearca sa-si depaseasca sentimentele de neapartenenta sau de lipsa de importanta, care raspuns v-ar ajuta sa depasiti acele sentimente descurajante despre voi si locul vostru in familie?

CONSECINTELE NATURALE

Consecintele naturale sunt o modalitate minunata, impartiala penstru ca proprii copii sa invete despre alegerile lor comportamentale. Sa va explic ce inseamna o consecinta naturala, cum invata copiii din ele si cum sa le folositi intelept.

Pentru a intelege ce inseamna o consecinta naturala, sa privim termenul cu atentie. In acest context, „natural" se refera la legile care guverneaza lumea naturala: gravitatia, termodinamica, frictiunea si inertia. „Consecinta" se refera la rezultaul demonstrabil.

Daca vrem ca un copil sa invete care sunt legile naturale care ne leaga de pamant, are nevoie sa experimenteze diverse actiuni si rezultatele lor. Asta ii ajuta pe copii sa inteleaga relatia cauza – efect. Le place sa invete ca o piatra mare aruncata intr-o groapa de noroi provoaca o improscare mai mare decat o piatra mica, ca daca dai drumul unui balon umplut cu heliu acesta va zbura din ce in ce mai sus, ca daca nu sufli in cana cu lapte fierbinte, te vei arde la limba. Nu au nevoie sa stie ca $E=MC^2$ pentru a reactiona corect; ei trebuie sa cunoasca relatia cauza – efect.

Motivul pentru care copiii invata atat de repede datorita consecintelor naturale este pentru ca rezultatele sunt 100% palpabile. Legile gravitationale au intotdeauna efect, asa ca ori de cat ori o arunci, jucaria va cadea pe pamant. Legile termodinamicii se vor solda mereu cu o arsura daca iti pui mana pe geamul cuptorului incins.

Copiii nostri pot invata datorita consecintelor naturale, daca le permitem:

Daca nu mananci – iti va fi foame.

Daca nu-ti iei haina – iti va fi frig.

Daca nu-ti pui sosete – vei face o basica.

Daca nu-ti feresti degetele – ti le vei prinde la usa dulapului.

Daca torni laptele prea repede – ti se inmoaie cerealele.

Daca nu te clatesti bine de sapun – vei avea mainile lipicioase.

Daca construiesti un turn de cuburi prea inalt – va cadea.

Daca iti lasi gustarea nesupravegheata – o va manca cainele.

Avem tendinta sa ne consumam prea multa energie atentionandu-i asupra consecintelor, sperand ca cicaleala noastra sa-i fereasca de experiente negative. Probleme acestei strategii este ca tocmai experimentarea consecintelor reprezinta o lectie. Aparitia unei basici la picior te invata sa porti sosete in pantofi, nu atentionarea mamei. De fapt, mama intervine in procesul de invatate al micutei Tina, daca o fugareste prin casa pentru a-i pune sosetele.

Daca mama a intervenit, Tina nu va invata sa faca legatura intre sosete si basica. In loc de asta, va invata un mod negativa de a o implica pe mama: nu-ti pune sosetele si mama va zice ceva, apoi va fugi dupa tine prin casa si va sfarsi prin a te imbraca ea! Minunat!

Mama ar trebui sa-i impartaseasca ingrijorarea si s-o lase pe Tina sa hotarasca: „Cateodata, daca nu porti sosete, poti face basicute care sunt dureroase, dar sunt convinsa ca vei face alegerea cea mai buna in privinta sosetelor.” Gata. Suficient. I-ati dat explicatia iar ea poate sa cantareasca aceasta informatie, care poate sa-i influenteze sau nu decizia.

Donna sta pe marginea gropii de nisip pentru a-l supraveghea pe Owen in timp ce se joaca, pentru ca incearca sa-si bage nisip in gura. Mama ii spune de fiecare data „Bleah! Nu in gura, Owen. Nisipul sta in groapa de nisip. Pune-l jos. Nu este de mancare.”

Owen invata ca de fiecare data cand ridica pumnul plin de nisip spre gura, mama incepe sa vorbeasca ca o moara stricata. In loc sa invete sa nu manance nisip, invata cum s-o faca pe mama sa vorbeasca! Mama ar putea sa nu-i spuna nimic, sa-l lase sa incerce sa ia o gura de nisip si isi va da seama singur ca este „bleah”.

Asadar, cand este posibil, de ce sa nu luati o paza si sa lasati natura sa-si urmeze cursul? Muncim destul de mult ca parinti. Sa incercam sa ne bucuram de eficienta nefacand nimic. Bineinteles, sunt cateva situatii cand folosirea consecintelor naturale nu este indicata:

1. **Cand consecintele sunt prea grave.**O arsura mica cand atinge prajitorul de paine este una, dar nu va sfatuiesc sa va lasati copilul sa se joace in trafic. Evident, trebuie sa avem in vedere siguranta copilului. Totusi, va sugerez sa-i scoateti din clopotul de sticla si sa nu mai interveniti in procesul de

invatare. Aceste momente ii vor proteja pe termen lung, pe masura ce invata sa respecte viata, cu riscurile si pericolele ei.

2. **Cand consecinta este prea departe in viitor.** Consecintele naturale nu vor functiona la cei mici daca perioada dintre cauza si efect este prea lunga. Cariile apar in cativa ani, asadar n-as folosi acesta consecinta daca vreau sa-i conving sa se spele pe dinti. Trebuie sa fie capabili sa faca legatura intre cauza si efect singuri. Nu va ingrijorati, cand consecinta naturala nu este unealta potrivita, aveti multe altele din care sa alegeti.

3. **Cand sunt implicate prea multe persoane.** Daca petrecerea la sanius are loc azi, n-as folosi consecintele naturale pentru a-l invata despre beneficiile unor picioare uscate si calde. Daca unui copil ii este foarte frig, se termina distractia tuturor. In acest caz, spuneti-i copilului ca pantalonii grosi sunt obligatorii pentru a participa. Ii poate lasa in masina si sa-i da mai tarziu daca i se face frig, important este sa-i aiba la indemana.

CONSECINTELE LOGICE

Daca copiii nostri invata atat de repede din consecintele naturale, de ce sa nu folosim metode similare pentru a-i invata despre regulile sociale care guverneaza oamenii intr-o democratie? Nu puteam sa facem toti ce vrem. S-ar instala haosul! Avem nevoie ca, copiii nostri sa invete care sunt conventiile sociale ale societatii noastre. Trebuie sa invete ca libertatea presupune anumite responsabilitati:

Libertatea de a manca alimente dulci vine cu responsabilitatea de a curata zaharul de pe dinti.

Cei care nu sunt dispusi sa-si curete dintii, isi pierd libertatea de a manca dulciuri.

Sau

Libertatea de a merge cu bicicleta vine cu responsabilitatea de a purta casca.

Cei care nu poarta casca, isi pierd privilegiile legate de bicicleta.

In definitiv, daca, copiii nostri pot invata relatia cauza – efect, sunt capabili sa inteleaga relatia dintre libertate si responsabilitati.

Consecintele legale ii invata exact aceasta relatie. Sunt extrem de eficiente, daca le construim corect si le aplicam adecvat. Dar exista riscul de a gresi in utilizarea acestui instrument. Sa ne asiguram ca le intelegeti foarte bine inainte de a le utiliza.

Pentru a ne asigura ca o consecinta logica nu este punitiva, consecinta trebuie sa implineasca doua criterii: trebuie sa aiba legatura cu comportamentul (de aici si termenul de „logica") si trebuie sa-i fie adusa la cunostinta copilului inainte.

Consecinte inrudite

Copilul vostru trebuie sa inteleaga relatia cauza-efect fiind logica. De exemplu, copiii pot intelege ca din momente ce pranzul se ia la masa, daca pleaca de la masa inseamna ca au terminat de mancat. Pare logic. Dar sa privim o greseala comuna a acestei tehnici. Comparati aceste doua abordari:

*Abordarea #1: „*Daca pleci de la masa, nu te mai joci asta seara Nintendo. ”

Abordarea #2: „Daca vreai sa iei cina cu noi, trebuie sa stai la masa. Daca alegi sa pleci de la masa, este in regula, dar nu te mai joci Nintendo asta-seara.”

Hmm...care versiune suna mai bine? Primul exemplu este clar o amenintare punitiva, in timp ce al doilea pare mai bun la prima vedere. In definitiv, a doua versiune incepe bine si copilului i se ofera optiuni. Cititi-le inca odata. Ambele sunt punitive. In fiecare caz, parintle vrea ca, copilul sa stea la masa si ii aduce la cunostinta ca il va pedepsi daca nu face alegerea pe care o vrea parintele.

In ambele exemple, motivatia parintilor nu este de a invata sau de a mentine ordinea in familie, ci sa impuna ceva ce poate rani copilul. Acestea sunt de fapt versiuni ascunse ale puterii si ambele sunt manipulative. De fapt, incercam sa imbracam o bovina in rochie de seara.

De asemenea, este punitiv sa refuzi o prajitura la cofetarie doar pentru ca micutul Mario Andretti a lovit o doamna cu cosul de cumparaturi pentru copii. O consecinta mult mai logica (una pe care copilul o va intelege ca fiind logica) este sa-i fie luat cosul daca nu poate accepta responsabilitatea de a-l manevra cu grija. Libertatile sunt strans legate de responsabilitati. Cauza si efect: daca nu accepti responsabilitatile, iti pierzi libertatile.

Dezvaluire in avans

In democratie, oamenii sunt liberi sa faca alegeri, dar orice alegere are un rezultat sau o consecinta. Copiii nostri sunt liberi sa-si aleaga comportamentele. Totusi, pentru a decide in mod informat, trebuie sa stie ce optiuni au si trebuie sa inteleaga consecintele fiecarei optiuni. „Daca aleg A, se va intampla B; daca aleg C se va intampla D. Ce voi decide?”

In realitate este asa: „Daca iti place sa mergi pe jos, trebuie sa stai langa mama. Daca fugi, va trebui sa te pun inapoi in carucior.”

Astfel, copiii pot face anumite alegeri stiind exact ce presupun acestea.

Alerta pentru parinti

O sa va prezint si cateva posibilitati la care trebuie sa va asteptati. Exista sansa sa aveti un copil care spune „Voi merge frumos”, dar in timp ce spune una, face alta. Spune ca alege sa mearga, dar in realitate incepe sa fuga! Astfel de lucruri se intampla tot timpul. Gura si picioarele nu se pot pune de acord.

Cand se intampla asta, actiunea este cea care indica decizia copilului, nu cuvintele. Cand incepe sa fuga, il puneti in carucior si spuneti „Vad ca ai ales caruciorul.” Da, probabil ca va plange si va prostesta.

Este in regula. Puteti fi empatic. „Imi pare rau ca esti dezamagit de alegerea ta; data viitoare poti hotari altfel.” Totusi, cand un copil ia o decizie, tineti cont.

Vi se pare ceva ce ati putea incerca? Sa va mai dau cateva exemple.

Lege sociala: Cu creioanele se deseneaza doar pe hartie.

Consecinta logica: Daca alegi sa desenezi pe masa, pe perete sau altundeva inafara de hartie, creioanele vor disparea. Poti incerca din nou dupa-amiaza.

Lege sociala: Nu izbim cu canile pe masa; le tinem cu grija.

Consecinta logica: Daca alegi sa izbesti cana de masa, va trebui sa ti-o iau. Poti incerca iar la urmatoarea masa.

Lege sociala: Trebuie sa ne simtim in siguranta in casa.

Consecinta logica: (daca un copil loveste): Daca tu te poti calma, poti sa stai aici cu noi; daca nu, trebuie sa stai singur. Daca copilul continua sa loveasca: Vad ca vrei sa pleci, intoarce-te cand esti pregatit sa te joci frumos. (Obs. Acesta este o forma non-punitiva de time-out. Nu folosesc niciodata termenul acesta atunci cand ma adresez unui copil.)

Daca copilul nu sta in acest „time-out”, sau daca se intoarce si continua sa loveasca, este vorba despre o lupta pentru putere si acste instrumente nu functioneaza. Mai multe despre instrumentele potrivite, in urmatorul capitol.

Capcana frecventa: afirmarea consecintei dupa actiune

Exista doua mari capcane in care pot cadea parintii in ceea ce priveste consecintele logice. Prima este sa executati consecinta fara avertisment, dupa ce actiunea a avut loc:

- „Gata; vei trece inapoi in carucior.”
- „M-am saturat! Iti iau caruciorul pentru ca nu-l manevrezi cu grija.”
- „Ai terminat-o cu creioanele; te-ai apucat sa scrii peste tot.”

Da, sunt logice, dar copilului nu i-a fost oferita informatia dinainte, inainte sa se afle in procesul decizional. Copilul cu creioanele poate ar fi ales sa scrie doar pe hartie daca ar fi stiut ca scrisul pe masa il va face sa piarda acesta oportunitate.

Capcana frecventa: esecul in a pune in practica

Va si aud protestele disperate: „Dar le-am spus sa nu alerge. Dar i-am spus sa nu deseneze. Le-am spus de o mie de ori! Nu ma asculta. De aceea citesc cartea asta!”

Batandu-va copii la cap le ofera atentie inutila. De fapt, trebuie sa puneti in practica consecintele. De asta va impiedicati. Copiii nostri invata din ceea ce facem noi, nu din ceea ce spunem. Daca le explicam consecintele inainte, dar nu le puneti in practica, ii invatati pe copii ca nu vorbiti serios. Vor deveni „surzi”.

Mai rau, cand va hotarati ce cale sa alegeti, ei percep consecinta ca o pedeapsa groaznica. Copilul gandeste „Hei, ieri ai spus ca daca lerg cu caruciorul o sa mi-l iei, dar nu l-ai luat. De ce sa te crez azi? Nu este corect!”

Pentru a eficientiza consecintele logice, trebuie sa reproduceti proprietatile care fac consecintele naturale sa functioneze atat de bine, fiind consecventi si sa nu judecati.

Consecventa

Daca copiii sar pe canapea, „legea naturala” a gravitatiei ii invata ca pot cadea si se pot lovi la cap. Adevarat, dar sa fim seriosi. Nu suntem ingrijorati pentru capetele lor: sariturile pe canapeaua noua ne deranjeaza. (Scuze copii, capetele voastre sunt rezistente, materialul canapelei nu este.) Nicio lege naturala a deteriorarii materalului nu ne va ajuta sa ne invatam copiii de ce nu este bine sa sara pe canapea.

Asadar, cum ii putem invata acest lucru?

Daca ii cicalim riscam sa-i invatam sa ne implice intr-un dans al atentiei. Putem crea o consecinta logica.

Pentru a fi efiecienti, trebuie sa le explicam relatia cauza-efect, in avans si sa punem in practica tot timpul, constant si fara a judeca, ca o consecinta naturala.

Daca vrem ca copiii nostri sa invete ca canapalele nu sunt pentru sarit, de fiecare data cand sar, trebuie sa-i indepartam de acolo. Nu doar cand ne simtim in stare. Ati inteles? TOT TIMPUL. In definitiv, gravitatia nu ia pauze. Cat de confuz ar fi?

Va trebui sa punem in practica consecintele de fiecare data. Da, implica energie si putem sa ne epuizam, dar va promit asta: un copil care resimte o consecinta logica bine constituita si implementata constant, va invata foarte repede.

Daca doar ii cicalim si le amintim consecintele, comportamentul lor va continua. Cicaleala voastra va continua. Comparativ, in timp, veti consuma mai putina energie in lupta cu comportamentul gresit daca sunteti eficient in implementarea consecintelor logice. Credeti-ma, cicaleala ineficienta continua la nesfarsit.

Capcana frecventa: intarire ocazionala

Atunci cand incetam dansul atentiei, sunt cateva stadii spre care avem tendinta sa ne indreptam:

1. Initial, atunci cand incetam sa oferim atentie exagerata, copiii isi vor inteti eforturile. Comportamentul se inrautateste pe masura ce copiii incearca sa ne implice iar in dansul atentiei, care functiona atat de bine.
2. Daca constata in mod constant ca nu mai sunt rasplatiti cu ceea ce-si doresc, comportamentul se va diminua.
3. In sfarsit, vor abandona comportamentul de tot, satisfacuti ca nu mai este eficient, indiferent de perseverenta lor. Aceasta este ziua pe care o asteptam.

Totusi, daca intr-un moment de slabiciune le oferim o asemenea rasplata, copiii vor profita de asta si vor insista pana vor primi raspunsul pe care-l asteapta. Daca v-ati ignorat copilul in mod repetat, cautarea atentiei se va manifesta: „Mi-e sete", „Vreau sa fac pipi" in majoritatea noptilor, iar uneori veti ceda. Puteti fi siguri ca cel mic va continua sa ceara atentie, cu speranta ca intr-un din urmatoarele seri veti mai ceda odata.

Aceasta rasplata ocazionala se numeste „intarire ocazionala". Este cea mai puternica aprobare a comportamentului. Este similar comportamentului intr-un cazino. Toti acei oameni care spera sa castige la diverse masini de joc, gandesc precum copilul vostru: „De data asta voi avea noroc. Poate de data asta asa va fi. Castig cateodata, asadar trebuie doar sa incerc."

Daca incetati dansul vechi si nu mai oferiti acele raspunsuri, fiti neinduplecati in strategie pana cand copiii ajung la concluzia ca acel comportament gresit nu mai este eficient.

Nu judecati

Ati observat ca mama natura nu tine prelegeri sau morale? Cand copiii iau hotarari in ceea ce priveste comportamentul lor, pur si simplu trebuie sa punem in practica consecintele. Nu trebuie sa le dramatizam alegereile.

Daca deseneaza pe masa si trebuie sa-i luati creioanele, faceti-o ferm si amabil. Nu este nevoie sa adaugati, „Cred ca nu mai putem face aceasta felicitare. Bietul tati, va fi foarte trist."

Daca el se ridica de la masa si noi aplicam consecinta de a-i lua farfuria cu mancare, nu trebuie sa facem o scena din asta: „Ei, a fost o risipa de mancare! Sa nu vi la mine daca ti se face foame mai tarziu."

Daca arunca o jucarie si ii luam jucaria, nu trebuie sa adaugam: „Iti poti lua la revedere de la Buzz, nu?"

Abtineti-va de la replici care denota superioritatea parinteasca: „uite ce-ai facut" sau „ti-am spus ca asa o sa se intample". Toate aceste replici sunt punitive si desi credem ca punem accentul pe greseala, ele de fapt impiedica aspectul educativ al consecintelor logice. Astfel, lucrurile se vor rezuma intre voi si copil, in loc sa se rezume intre alegereile lui si rezultatul actiunilor sale. Iesiti din cadru! Lasati copiii sa invete din experientele lor.

Spuneti ceea ce vreti, vorbiti serios si fiti consecvent.

PREGATIREA PENTRU INDEPENDENTA

Niciodata sa nu faceti pentru copil ce acesta poate face singur. Copiii care cauta atentie descopera deseori eficienta serviciilor voastre gratuite. Are sens. Ce parinte n-ar duce in brate un copil adorabil care spune „hopa sus" sau sa incheie un fermoar cu care copilul se chinuie? „Mamiiii, nu pot. Fa tu." Daca ii ducem in brate si le incheiem hainele de atata timp, de ce sa n-o mai facem odata? Aceste acte de „ajutor"

stimuleaza si mai multe maraieli si rugaminti. Copiii nostri stiu ca uneori o sa-i ducem in brate pe scari, asa ca de ce sa n-o mai facem odata? Pentru a elimina acest comportament care cauta atentie, trebuie sa facem un efort si sa-i invatam abilitatile necesare autonomiei (cum sa-si puna pantofii, cum sa-si taie clatitele, cum sa se incheie la fermoar si altele), iar odata ce le-au invatat, sa-i lasam in pace. Ar trebui sa fie un motiv de sarbatoare. Au invatat ceva nou. Extraordinar! In acel moment puteti spune „Acum stii sa face toate astea singur. Nu mai ai nevoie de ajutorul meu. Felicitari! De acum inainte te descurci singur."

Astfel se stabilesc niste limite foarte clare. Pentru a intari limitele, trebuie sa fim consecventi in a NU face lucruri in locul lor. Daca plang si vor sa le taiati clatitele dupa ce au invatat cum s-o faca, puteti spune „Este treaba ta. Esti foarte capabil!" Daca sunteti consecvent, copilul va inceta sa va puna in serviciul sau. Totusi, nu trebuie sa pierdeti din vedere faptul ca va cer sa va implicati in viata lor. Asadar, redirectionati conversatia de la captarea atentiei spre altceva. „Care Teletubby – (personaj de desene animate) este cel mov? Si cine este aratarea aia ciudata care locuieste intr-un ananas in mare?"

SOLUTII PE TERMEN LUNG

Asadar, sa recapitulam: copiii vor sa se simta conectati, vor sa fie bagati in seama si sa fie implicati. Este ceva frumos. Incearca sa fie sociabili. Fantastic! Daca n-ar incerca asta, am fi ingrijorati. Copiii trebuie sa gaseasca conexiuni, iar tenacitatea lor este minunata – frustranta, dar minunata.

Cand suntem in fata unui comportament care solicita atentie, trebuie sa ne reamintim ca de fapt copiii sunt descurajati. Nu sunt siguri ca apartin cu adevarat asa ca trebuie sa-i ajutam. Mai jos sunt trei modalitati excelente de a va incuraja copiii pentru a-si realiza C-ul conectivitatii.

Fiti atenti

Chiar am scris asta? Daca a existat o generatie a parintilor exagerat de atenti, noi suntem aceea. Avem intentii bune, dar facem multe greseli cand incercam sa fim atenti si esuam.

Cine poate opri trecerea timpului in pentru 18 ani si sa fie atent doar la copil? De fapt, ar fi ingrozitor. Chiar ati vrea sa promovati ideea ca viata ar trebui sa stea pe loc si sa stam cu totii in jurul lui Charlie care ar vrea sa ne impresioneze cu fiecare zambet sau ragait? Asta nu inseamna a avea o relatie cu copilul; asta inseamna a fi spectator.

Intarirea conexiunilor pentru a construi relatii pline de sens, necesita timpul si atentia noastra, dar nu si sanatatea mentala.

Nu va prefaceti

In incercarile noastre de a-i acorda atentie copilului asa cum scrie in carti, sfarsim prin a ne falsifica atentia. Chiar trebuie sa privim si sa aplaudam de fiecare data cand se da pe topogan? Ar trebui sa ne simtim un parinte denaturat daca luam o pauza de 5 minute si bem o cafea sau citim ziarul? Vream doar cateva minute pentru noi. Cerem chiar atat de mult?

Nu, nu este. Ma puteti cita in acest sens. Este mult mai rau ca atunci cand copilul striga „Mami, uita-te la mine; mami, uita-te la mine", iar voi sa rapundeti ca un robot: „Da, mami te vede.", in timp ce sunteti ocupate sa cititi un paragraf!

Sa nu intelegeti gresit. cred ca aveti dreptul la timp in care sa cititi ziarul. Va sugerez ca il puteti solicita. Tiparul uzual este sentimentul de vina si indepartarea copilului cu jumatate de gura, cu frustrare (asta chiar este nerespectuos si rece).

Toti am asteptat acelasi tip de atentie. Stiti cum va simtiti cand vorbiti si partenerul va spune: „Spune, te ascult.", dar vedeti ca de fapt isi verifica mesajele.

Este mult mai eficient sa construim legaturi optime atunci cand oferim atentie completa. Dar asta nu este tot. Trebuie sa invatam sa stabilim limite clar legate de timpul personal. Este acceptabil, chiar dezirabil, sa le spunem copiilor cand avem nevoie sa ne concentram atentia pe altceva si sa solicitam timp pentru noi insine:

„Vreau sa ascult ceea ce ai de spus, dar nu-ti pot oferi timp si atentie acum pentru ca trebuie sa pregatesc masa. Putem sa discutam dupa cina?"

Sau

„Mi-ar place sa ma joc de-a parada modei cu tine, dar nu chiar acum. Nu sunt intr-o stare creativa. Putem sa ne jucam mai tarziu? Am nevoie de o jumatate de ora pentru a termina ce am de facut si apoi sunt libera sa ne jucam carti, daca vrei."

Veti descoperi ca, copiii nu va vor mai solicita atentia atat de des daca incetati sa va prefaceti.

Incurajarea jocului independent

In loc de asumarea mai multor sarcini sau de a ne gandi la mii de lucruri in timp ce incercam sa relationam cu copiii, facet-va timp sa va conectati la ei iar apoi retrageti-va si oferiti-le spatiu pentru a se juca independent.

Nu va ganditi ca este timp pierdut. Nu va incarcati cu sarcina de a le gasi mereu ceva „distractiv" de facut. Credeti-ma, este mult mai bine sa ne invatam copiii ca nu suntem animatori si ca trebuie sa-si rezolve singuri problemele legatate de plictiseala. O vor face, daca li se da ocazia.

Faceti un program zilnic de „joaca independenta", astfel incat copiii vor sti la ce sa se astepte si isi vor dezvolta abilitati de a-si crea singuri distractia. O modalitate buna de a face asta este sa transformati perioada de somn de amiaza in „perioada de liniste", pentru ca pe masura ce cresc nu mai vor sa doarma. Pastrati acelasi program, dar in loc de somn se pot juca in liniste in camera lor timp de 30 sau 45 de minute. Va fi liniste in toata casa si fiecare isi va face treaba in liniste. Vi se vor incarca bateriile si veti fi pregatiti sa va implicati apoi din nou in diverse actiuni.

Apreciati-le partile bune

Copiii care cauta atentie au invatat ca primesc mai multe de la noi atunci cand se comporta gresit. putem schimba asta dandu-ne silinta sa le oferim mai multa atentie exact atunci cand se comporta adecvat. Incercati una din urmatoarele fraze, la care sunt sigura ca v-ati gandit, dar probabil nu le-ati spus:

- „Imi place atunci cand pregatesc cina si va aud pe tine si pe fratele tau cat de bine cooperati la acel puzzle."
- „Ce incantare sa petrecem timp la masa impreuna. Imi face placere compania ta."
- „Multumesc ca m-ai lasat sa vorbesc cu vanzatorul depre tapet. Apreciez rabdarea ta."
- „Imi esti de mare ajutor atunci cand mergem la aprozar; multumesc ca ai grija sa mancam mere. Le-ai ales pe cele mai frumoase."
- „Cat de dragut este sa te privesc cum te inchei singur la haina si ai grija de tine. Inveti atat de multe lucruri!"

Faceti depozite la banca de emotii economisite

Asadar, sunteti pregatiti sa faceti depozite in contul emotional al copilului vostru? Copiii, ca si adultii, au nevoie de dovezi de iubire. Cat de apropiat va simtiti de prieteni? De copii? De partenerul de viata? De rude? De colegi? V-ati gandit cum si ce simtiti in aceasta privinta?

Terapeutii sunt invatati sa-si priveasca clientii cu o atitudine „neconditionat pozitiva". In teoria atasamentului, se vorbeste despre realizarea „obisnuintelor emotionale" impreuna cu copilul, si, in termeni adlerieni, se vorbeste despre „incurajare". Mesajul cheie este obtinerea unei relatii bazata pe respect, activa cu cineva care te accepta asa cum esti.

In cadrul acestor relatii, ne simtim sprijiniti, in siguranta sa fim noi insine. Simtim grija celuilalt si stim ca ne doreste sa fim fericiti. Cum intarim acesta legatura cu copilul nostru? Mai jos sunt cateva idei care ne vor ajuta, dar sunteti liberi sa imbunatatiti lista:

- Petreceti timp impreuna.
- Anticipati si raspundeti nevoilor emotionale ale copiilor.
- Tratati-i cu respect.
- Ascultati mai mult si vorbiti mai putin.
- Lasati-i sa conduca jocul.
- Fiti curiosi cu privire la viata lor: puneti intrebari care sa arate ca sunteti interesati de ei.
- Cunoasteti numele profesorilor, prietenilor si alte detalii importante din viata lor.
- Impartasiti un hobby sau un proiect.
- Ajutati-i sa planifice ceva pentru intreaga familie (o activitate afara, o seara de jocuri, o masa speciala).

- Creati ritualuri ale familiei – o cana de ceai si prajituri, seara de jocuri martea, plimbari cu bicicleta, o excursie anuala cu cortul, o iesire sambata cu rolele, o excursie in padure pentru a gasi decoratiuni pentru masa de Ziua Recunostintei, etc.
- Aratati semne de afectiune.
- Scrieti-i o scrisoare in care sa va explimati iubirea si lasati-o pe perna sau in cutia de mancare pentru scoala.
- Luati-va o zi libera de la serviciu si invoiti-l de la scoala si plecati intr-o aventura.
- Aduceti-va aminte de evenimentele importante din viata lor: „Cum a fost la cor?"
- Fiti amabili cand va saluta.
- Cereti-i sa va explice anumite lucruri.
- Aflati care ii sunt interesele.
- Cititi o carte cu voce tare unul altuia.
- Lasati-l sa va spuna problemele, fara a-l intrerupe.
- Invitati-l sa va vorbeasca despre sentimentele sale, bune sau rele.
- Creati experiente comune.
- Implicati-l in conversatie.
- Cereti-i opinia.
- Cantati impreuna.
- Nu permiteti ca telefonul sa va intrerupa conversatia.
- Povestiti-i despre ziua in care s-a nascut, despre cum era ca bebelus.
- Radeti impreuna si faceti glume.
- Dati atentie momentelor minore. Sunt mult mai importante in construirea unei relatii decat cele trei saptamani de vacanta impreuna. Telefoane, mesaje, mici scrisori, o intalnire la pranz...
- Impartiti o sarcina – curatarea aleii, curatarea frunzelor, spalarea garajului, a masinii, a vaselor. Folositi aceste momente pentru a va relaxa, a povesti si a va simti bine.
- Dati-va porecle.

Relationarea cu copii este un proces de durata. Daca ne asumam investitia, vom avea rezultate excelente. Atunci cand suntem conectati cu copiii, ne dorim fericirea reciproc si vom face tot ceea ce putem pentru a ne ajuta. Copiii nostri vor fi dispusi sa coopereye.

Daca putem oferi de doua ori mai multa atentie comportamentelor constructive pe care le dorim, copiii vor experimenta C-ul conectarii cu familia si isi vor schimba opinia cum ca doar daca se afla in centrul atentiei sunt importanti. Odata ce toate aceste depozite se vor afla in banca lor emotionala, vor intelege ca sunt iubiti si importanti – mereu.

Acum ca intelegem dinamica dansului atentiei, sa trecem mai departe, la dansul puterii.

CAPITOLUL CINCI

EDUCAREA MICULUI DICTATOR

Daca ati adoptat un stil haotic de crestere a copilului, intr-o incercare de a va domoli micul tiran care vrea sa domine familia, atunci acest capitol despre lupta pentru putere este ceea ce va trebuie.

Probabil ca pana acum ati observat ca noi, ca parinti, nu-i putem FACE pe copii sa faca nimic. Atunci cand incercam, primim doua raspunsuri: fie ne asculta, inspirati de dorinta de a-si intrece fratii si de a fi bine vazuti, fie rezista sau se revolta. Dar sa nu fiti pacaliti; niciun raspuns nu este cooperant.

In loc sa va lasati prada vechilor metode de dominare pentru a fosrta obedienta, trebuie sa ne concentram pe castigarea cooperarii si pe influentarea copilului. Trebuie sa schimbam puterea controlului parental extern cu motivatia intrinseca, cu amabilitatea autentica care rezida in copilul insasi. Din moment ce nu-i putem obliga, trebuie sa-i „facem sa vrea".

Putem stimula disponibilitatea pentru cooperare a copiilor nostri, creand condititii optime:

- Crearea unor relatii respectuoase, mai intai intre parinti si apoi extinse si la copii.
- Oferindu-le putere copiilor. Ajutandu-i sa-si implineasca C-ul capabilitatii, indreptandu-i progresiv de la dependenta spre autonomie, recalibrandu-va asteptarile in mod constant pentru a tine pasul cu abilitatile lor in continua dezvoltare.
- Realizand o unitate familiala, astfel incat copilul sa se simta parte din echipa si sa fie motivat sa vrea sa ajute echipa ca intreg.

Dureaza ceva vreme pana cand aceste conditii pot fi realizate in familie. O singura seara in care va abtineti sa strigati ca de obicei nu face relatia respectuasa dintr-o data. Dar daca implementati ceea ce invatati din acesta carte, va promit ca, repetand si asumandu-va acest comportament, va functiona bine! Nu renuntati asa de usor. Rezultatul final este atat de minunat si benefic atat pentru parinti cat si pentru copil, incat va asigur ca merita timpul si efortul.

Daca asta va suna utopic si ganditi „Femeia asta nu-l cunoaste pe Jeremy al meu. Ne certam de ani de zile pentru a-l convinge sa-si faca ordine in camera, si cu toate acestea o face foarte rar.", atunci lasati-ma sa va spun urmatoarele: in loc sa cititi mai departe plini de scepticism, va voi oferi o imagine a rezultatului final. Apoi, avand asta in minte, puteti asimila totul mult mai metodic si pragmatic.

SPERANTE DESARTE

Intr-o democratie, trebuie sa echilibram drepturile si libertatile individului cu cele ale altui individ si sa mentinem regulile care mentin ordinea generala. Impreuna cu libertatile vin si responsabilitatile: sunt inseparabile.

Daca nu acceptam responsabilitatea atasata unor drepturi, ne pierdem acele libertati. Scopul unei democratii nu este acela de a controla oamenii, ci de a oferi libertate si dreptate pentru toti (nu doar pentru

unii). Cream reguli de ordine pentru a ne ajuta sa functionam armonios impreuna si oamenii detin puterea de a schimba regulile prin care sunt guvernati.

Deci cum arata democratia? De exemplu, democratia din societatea noastra (S.U.A) statueaza faptul ca am dreptul sa ascult muzica cat de tare vreau, atat vreme cat nu interfereaza cu dretul vecinilor mei la liniste. Dupa ora 11 p.m, legea spune ca trebuie sa dau muzica mai incet pentru ca atunci doarme in general lumea; legea a fost creata de oameni care reprezinta interesele majoritatii. Este o limitare rezonabila a drepturilor personale, care deserveste binele general. Unii oameni lucreaza in schimburi si nu-i avantajeaza, dar inteleg si accepta, de dragul vecinilor. Inteleg nevoile inerente ale situatiei, asa ca marea majoritatea adera la aceasta lege. Legea nu-i obliga sa se supuna; logica traiului social o face. Daca vor sa schimbe legea, exista anumiti pasi prin care isi pot prezenta ideea forurilor guvernamentale responsabile.

Legea exercita coercitie doar acolo unde exista o bresa. Daca oamenii dau muzica la maximum in timpul noptii, netinand cont de vecini, inseamna ca nu simt ca apartin acelei comunitati si nu-i intereseaza binele vecinilor. Imbunatatirea relatiilor dintre vecini va stimula mai bine acceptarea acestei reguli decat chemarea politiei, care va provoca si mai multe resentimente.

Acest exemplu exprima la scara larga ceea ce ar trebui sa se intample in microcosmosul familiei. Va rog sa ganditi mai putin militareste ca si parinti si sa uitati rolul „politistului", de care nu aveti nevoie. In loc de asta, incercati sa creati relatii bune si sa-i castigati pe cei din jur. Suntem mai dispusi si capabili sa facem asta cu alti adulti, dar datorita felului in care ii privim pe copii, nu suntem dispusi sa folosim acesta abordare si cu ei. Sa vedem cum functioneaza democratia in casa:

DEMOCRATIA ACASA

Dormitorul lui Jeremy este mereu un dezastru. Mama lui, Wendy, il bate la cap sa-si faca patul, sa-si stranga hainele si sa foloseasca umerasele in loc de podea. Jeremy promite mereu ca o va face, dar bineinteles ca n-o face niciodata. Mama le strangea ea in final pentru a putea da cu aspiratorul. Pana acum mama nu a reusit sa-l convinga pe Jeremy sa-si asume aceasta responsabilitate. Doar se cearta impreuna.

Sa privim cum se aplica regulile democratiei. Am putea spune ca intr-o democratie au drepturi atunci cand „detin pamant". Este o nevoie primara de a detine propriul teritoriu.

Jeremy, de 9 ani, este suficient de mare incat sa-si ceara spatiul personal in casa. Ar trebui sa aiba voie sa-si declare stapanirea pe acel spatiu. Daca imparte camera cu un frate, spatiul lui poate fi limitat la o jumatate de camera sau patul si un raft, dar, fara indoiala, va fi spatiul lui personal.

In acest caz, mama nu are dreptul sa intervina in mediul privat la camerei, atata vreme cat nu-i afecteaza pe ceilalti. Daca apare mucegaiul pe sosetele de sport si se imprastie sporii prin alte camere, mama are dreptul sa intervina. Dar, rareori o camera devine un mediu toxic. Ar interveni in acest caz oficialitatile? De cele mai multe ori exageram lucrurile pentru a le intoarce in favoarea noastra. Copiii isi dau seama de asta, asa ca nu incercati. Le veti pierde respectul.

Un parinte nu-si poate abliga copilul sa-si curete camera. Aceasta este responsabilitatea copiilor si daca incercati, ei se vor opune. Totusi, le puteti aduce la cunostinta ca astfel va violeaza dreptul de a strange hainele de pe jos inainte de a aspira. Asadar, pentru a va asigura ca nu va sunt incalcate drepturile, veti informa copilul ca veti aspira doar in camerele unde nu sunt haine aruncate pe jos. La fel ca si gunoierii care nu va strang gunoiul daca nu scoateti tomberonul afara. Jeremy are optiuni. Dreptul de a alege pentru sine este opusul tiraniei. Daca vrem sa-i acordam putere copilului, ei trebuie sa fie liberi sa faca alegeri (si sa si le asume) pentru ei insisi.

Jeremy are puterea de a decide daca vrea sa i se aspire camera. Daca doreste asta, are optiunea de a-si strange hainele de pe jos. Daca nu vrea un covor aspirat, daca prefera sa-si lase hainele pe podea, ESTE IN REGULA!

Puteti accepta asta? Puteti accepta valorile diferite ale copilului vostru?

Chiar si adultii mentin grade diferite de curatenie in casele lor. Totusi, un copil cu o camera extrem de dezordonata nu-si exprima o preferinta, ci vrea sa faca o anumita afirmatie. Cea mai mica divada de ordine inseamna a se supune in fata mamei. „Daca imi fac patul va crede ca ma domina, asa ca mai bine nu-l fac." Dorinta mamei de ordine este exact ceea ce o impiedica. Oh, ce ironie!

Daca mama vrea ca Jeremy sa aiba grija de camera lui, mai intai trebuie sa inceteze sa se mai certe cu el pe aceasta tema. Doar atunci poate incepe sa-i stimuleye dorinta de cooperare. Poate imbunatati argumentarea legata de importanta unei camere ordonate. Daca permite cresterea sentimentului de proprietate asupra camerei, de exemplu permitandu-i decorarea intr-un anumit fel, Jeremy probabil va incepe sa o pastreze mai ordonata, pentru ca va intelege ca arata mai bine asa. Motivatie intrinseca! Baietii vor avea grija de camera lor in acelasi fel in care vor avea grija si de prima lor masina, dar va trebui sa acceptati ca vopseaua neagra si stroboscopul fac parte din stilul lor.

In ceea ce priveste copiii, aproape orice comportament este o aberatie extrema fata de modul in care se comporta majoritatea oamenilor in cazul unei lupte pentru putere. Credeti sau nu, in absenta descurajarii si fara exprimari interpersonale ale puterii, majoritatea copiilor functioneaza la fel ca noi ceilalti. Este adevarat. Bineinteles, exista diferente individuale si preferinte, dar in mare parte suntem creaturi sociale si dornice de adaptare. Copiii incurajati ne vor imita in mare parte modul de viata.

Scopul acestui capitol este de a va ajuta sa creati o familie mai democratica si sa ajute copilul rezistent sa coopereze. Cu cat devine mai democratica familia, cu atat mai mult scade puterea de la statutul de autocratie si se imparte in mod egal intre membrii familiei, creand armonie. Aceasta este reteta succesului.

Avem multa treaba. In acest capitol vom contracara luptele pentru putere prin:

- Veti invata sa iesiti din lupta pentru putere printr-un model in patru pasi.
- Veti descoperi puterea optiunii si a rezolvarii problemelor.
- Veti gasi modalitati de prevenire a luptei pentru putere prin mentinerea controlului.

Si, bineinteles, va voi arata care sunt capcanele in care cad de obicei parintii.

MODELUL D.R.O.P. DE A IESI DINTR-O LUPTA PENTRU PUTERE

Mama lui Jeremy nu va observa nicio schimbare in camera baiatului pana cand nu gaseste o cale sa iasa din lupta pentru putere in care sunt implicati. Ei bine, exista niste instructiuni foarte clare:

Mai intai – NU CASTIGATI. Imi pare rau. Stiu ca nu doreati sa auziti asta. Totusi, este important sa incetati sa castigati, pentru ca, castigarea unei batalii nu va va conduce inspre castigarea razboiului, ci inspre mentinerea luptelor pentru putere din familie. Atunci cand castigam:

- Ii oferim un model de dominatie copilului si acesta ne va imita.
- Ne tratam copilul cu lipsa de respect. Ii punem intr-o pozite de „ratat" constant.
- Il invatam ca „poate" este „sigur".
- Ii taiem copilului elanul si el trebuie sa-l recastige, de obicei prin razbunare si dorinta de si mai multa putere.

In al doilea rand – NU PIERDETI: tratati-va si voi insiva cu respect. Pentru ca sunteti modele, trebuie sa demonstrati comportamente cu respect de sine. Cum ne pot respecta ei daca noi nu ne respectam? Ii invatam pe oameni cum sa ne trateze si nu este in regula sa fim abuzati de altcineva.

Este o perioada de antrenament pentru anii adolescentei, cand rolul de parinte se schimba cu cel de „sfatuitor de incredere". Pe masura ce copiii cresc, ei decid de cine vor fi influentati. Daca vrem sa ne priveasca in continuare, avem nevoie de respectul lor daca dorim sa ne mentinem locul pe lista persoanelor influente. Atunci cand pierdem:

- Ne pierdem respectul de sine.
- Copiii nostri isi pierd impresia buna despre noi.
- Demostram din nou ca „poate" este „sigur".

De exemplu, daca dupa ce le-ati refuzat bomboanele copiilor de trei ori, in final nu le mai tolerati rugamintile si spuneti: „Bine, dar doar una", fiti siguri ca vor adopta tactica ca pe ceva obisnuit si vor crede ca sunteti patetici. Asa ceva nu trebuie sa se intample.

Trucul este sa cautati o a treia optiune: armistitiu. Nu trebuie sa jucati jocul pana la sfarsit. Puteti hotari sa-l incheiati. Daca parasiti terenul de joaca, copilul ramane fara oponent. Este posibil sa faceti un pact cu voi insiva de a refuza sa va certati cu copilul. Spuneti-va ca trebuie sa va pastrati calmul si sa aveti o abordare pacifista. Daca Ghandi a fost in stare s-o faca cu o tara intreaga, puteti s-o faceti si voi cu unul sau doi copii.

In locul uneui rezultat castigator - pierzator, cautam o solutiei castig – castig sau bine pentru amandoi. Intelegeti ca nu inseamna compromis sau negociere. Negocierea nu inseamna cooperare. Este reprezentarea unei abordari competitive care nu vizeaza castigul niciuneia dintre parti. Deseori ambele parti ajung sa fie de

acord cu ceva ce nu-si doreau, dar satisfacuti ca nici oponentul n-a obtinut ce-si doreste. Unde este sentimentul de iubire in aceasta ecuatie?

Daca ne schimbam atitudinea si perspectiva de la actiunile disciplinare, care ne par punitive, catre modelul rezolvarii problemelor cu copiii, suntem pe drumul spre succes.

Rezolvarea problemelor impreuna este posibila daca folositi instrumentele pe care vi le voi indica. Dar trebuie sa incepem prin a parasi terenul de joaca. Daca parintii si copiii trag de capetele opuse ale unei sfori, tensiunea sustine conditiile de lupta. Toti au impresia ca daca renunta la forta vor fi trasi de partea oponentului si vor pierde inaintea acestuia. Doar cand aceasta sfoara este abandonata de ambele echipe, acestea vor fi libere sa mearga intr-o noua directie.

Modelul D.R.O.P. (detaliat mai jos) ne indica cum sa facem aceasta miscare. Cand franghia este abandonata si lupta pentru putere este incheiata, putem sa ne indreptam spre rezolvarea impreuna a problemelor, pe timp de pace. Atunci vom gasi raspunsurile la intrebarile care au creat conflictul. Cu cat mai repede ajungem la acest pas, cu atat mai repede vom descoperi armonia.

Modelul D.R.O.P.

D = Determinati ca sunteti intr-o lupta pentru putere. Mereu incepem prin a diagnostica scopul gresit al copilului.

R = Reanalizati situatia obiectiv. Ce se intampla de fapt? Cursul actiunii este determinat de cerintele situatiei prezente, in loc de opinia personala.

O = Oferiti o ramura de maslin. In luptele pentru putere, parintii actioneaza in moduri care par amenintatoare si care invita la defensiva. In loc de asta, aratati prin cuvinte, actiuni si limbajul corpului, ca vreti pace.

P = Pastrati o atitudine pozitiva. Deblocati-va, concentrandu-va pe voi insiva. Clarificati-va responsabilitatile si concentrati-va pe ele (nu pe copii). Clarificati care sunt responsabilitatile copiilor si permiteti-le sa invete sa se descurce cu propriile probleme. Lasati-i sa invete permitandu-le sa-si exerseze propriile alegeri si sa-si asume responsabilitatea pentru acestea.

Sa privim mai de aproape acest model pentru a-l putea implementa in familiile voastre.

D: Determinati ca sunteti intr-o lupta pentru putere

Am privit deja procesul de diagnostic in capitolul 3. Daca va amintiti, emotia de baza este furia. Are sens. Furia este o emotie care ne alimenteaza si ne pregateste pentru lupta. Apare atunci cand percepem o amenintare; in acest caz, sentimentul este ca pierdem controlul si ca vom ajunge sa fim controlati de copii. Nu va place acesta senzatie? Nici lor. De aici incepe lupta.

Pe masura ce ne pregatim pentru lupta, adrenalina incepe sa pompeze, muschii se contracta si ne trezim in alerta din punct de vedere fizic. Atunci cand suntem furiosi si ne dam seama ca intram in starea de lupta – suntem implicati intr-o lupta pentru putere. Este cazul sa ne oprim si sa reanalizam situatia.

R: Reanalizarea situatiei

Asadar, suntei cu franghia in mana, intrebandu-va ce ar trebui sa se intample mai departe? Nu trebuie sa castigati – nu trebuie sa pierdeti – AJUTOR!

Urmatorul pas este de a trage aer in pipt si de a reanaliza situatia. Evident, intre rezistenta copilului si prezenta luptei pentru putere, exista o rasturanre a distributiei puterii si asta inseamna o bresa in respect.

Exista trei intrebari ale caror raspunsuri trebuie sa le verificam:

1. Sunt respectate drepturile si libertatile copilului?
2. Sunt respectate drepturile si libertatile parintelui?
3. Exista respect pentru ordinea din familie?

Este un echilibru instabil intre acestea, dar daca sunteti constienti de aceste trei principii ale democratiei, o veti scoate la capat. Exista multe exemple care ilustreaza acest echilibru.

In timpul conflictului, totusi, nu gandim foarte bine. Este ca si cum am fi orbiti si-am avea un singur lucru in minte. Ne dorim doar sa castigam. Bineinteles, acelasi lucru este valabil si pentru copii. Ambele parti sunt defensive si inflexibile. Este formula ideala pentru un blocaj.

Pentru a iesi din acest blocaj, trebuie sa renuntam la dorinta personala de a castiga puterea si sa cautam o autoritate superioara care sa determine cursul actiunii in acel moment. „Autoritatea superioara” era pe vremuri regele. Dar intr-o democratie nu exista rege. In loc de asta cautam o apreciere globala. Ma refer la cerintele situatiei. Acestea trebuie sa fie implinite imediat. Exemple:

- Trebuie sa ne spalam pe dinti pentru ca altfel vom avea carii. Nu pentru ca „asa spun eu.”
- Trebuie sa stam la locul nostru in restaurant pentru ca ospatarul sa aiba loc printre mese.
- Trebuie sa lasam cismele pline de noroi la usa pentru ca podeau sa ramana curata.

Acestea sunt cerintele situatiei. Se refera la lucruri de bun simt si nu la preferintele personale sau „logica privata” a unui individ. Un alt exemplu:

Copiii mici trebuie sa fie in pat la 7 seara pentru ca au nevoie de mai mult somn pentru a creste, pentru a fi sanatosi si bine dispusi a doua zi. Ce anume dicteaza ora de culcare? Voi sau necesitatea situatiei? Multi copii mici au un program haotic si stau treji pana la 10 sau 11 noaptea. Deseori este cazul copiilor cu un singur parinte caruia ii face placere prezenta copilului seara. Totusi, cerintele reale dicteaza ca copilul ar trebui sa fie deja in pat.

Asadar, cand ii cerem unui copil sa mearga la culcare pentru ca „este timpul” si nu pentru ca „asa spun eu”, evitam o lupta pentru putere. Pe masura ce copiii cresc, creste si nevoia de auto-determinare si va

trebuie sa stiti cum sa reactionati in acea situatie. Ii putem permite copilului de gimnaziu sa-si asume responsabilitatea stabilirii unui program de somn, atata vreme cat accepta si responsabilitatea de a fi in forma a doua zi. Daca nu o pot face, isi vor pierde libertatea de a decide pentru ei insisi. Putem hotari impreuna o anumita ora de somn acceptabila si sa-i lasam din nou sa decida ei peste cateva luni.

Analizarea cerintelor situatiei ne ajuta sa fim obiectivi. Deseori ceea ce ne dorim coincide cu cursul actiunii. Dar nu mereu! Vi s-a intamplat acest lucru vreodata?

Fiica Virginiei refuza sa manance salata la cina. Se cearta in fiecare seara. Mama este de acord ca este o lupta pentru putere dar insista ca ea este parintele si ca este responsabilitatea ei sa se asigure ca fiica ei mananca sanatos. Ma intreaba „ Cum pot s-o fac sa manance salata? Uneori sta cate o ora la masa pana se hotaraste sa guste putin."

Daca ne oprim o clipa sa reanalizam situatia, devine clar ca problema este ca mama incearca sa-si impuna propria solutie. Mama este convinsa ca a manca o salata in fiecare seara este cel mai bine pentru o alimentatie sanatoasa. Este adevarat? In loc de asta, mama ar putea pune problema astfel incat sa poata fi rezolvata impreuna: „ Trebuie sa fim sanatosi si asta inseamna sa mancam ca atare; cum am putea face asta?" Asta da nastere unei largi palete de optiuni. Daca mama renunta la ideea ei si identifica problema pe care vrea s-o rezolve, cele doua pot conlucra pentru obtinerea scopului in diferite moduri. Daca fiica are de unde alege, poate va fi mult mai dispusa sa se conformeze acestei reguli interne. Cooperare!

Sa privim o alta situatie si sa aplicam ideea reanalizarii:

Callum (28 de luni) refuza sa se lase schimbat de scutec. Mama trebuie sa foloseasca forta pentru a-l imobiliza si cu greu reuseste sa-i puna un scutec curat. „ Cum il pot face sa ma lase sa-i schimb scutecul, Alyson?"

Evident este vorba despre o lupta pentru putere si mama este ingrijorata ca Callum ar putea sa se irite din cauza scutecului neschimbat la timp. Solutia ei este sa scape urgent de scutecul murdar. Totusi, situatia se rezuma la faptul ca baietelul este cu scutecul murdar, nu este o amenintare imediata a sanatatii. Insistenta mamei invita la rezistenta, asa ca pentru a reusi, mama trebuie sa renunte la conflict. Cu toate acestea, nu trebuie sa fim exagerat de permisivi, asa ca trebuie sa lasam principiile democratiei sa ne ghideze:

- Respect pentru sine?
- Respect pentru ceilalti?
- Respect pentru ordine?

Intrebati-va: ce dicteaza necesitatile situatiei?

Callum nu vrea sa i se schimbe scutecul si intr-o democratie, are dreptul sa stea intr-un scutec mirositor, dar respectul pentru ceilalti impune ca daca are pantalonii murdari sau uzi, sa stea doar intr-un anumit loc, fara sa se atinga de lucrurile care sunt greu de curatat. Mama de asemenea, are dreptul de a nu-i

mirosi scutecul si il poate evita cu respect. El este liber sa decida pentru sine cum vrea sa procedeze. „Vad ca nu vrei sa-ti schimb scutecul; este alegerea ta. Totusi, scutece murdare nu au ce sa caute in sufragerie, pentru ca nu vrem sa murdarim covoarele si canapeaua. Cheama-ma cand vrei sa-l schimbi si te voi ajuta. Pana atunci eu voi sta aici pentru ca nu suport mirosul urat."

Copiilor nu le place sa stea in propria mizerie. Evident, nu-i deranjeaza la fel de tare ca pe un adult, dar nu simt nevoia strigenta sa fie schimbati. Este un exemplu de comportament extrem care vizeaza o lupta pentru putere. Callum se lupta pentru a nu i se mai spune ce sa faca. Simte ca schimbarea scutecului inseamna supunerea in fata dorintei mamei sale. Refuza sa fie controlat in acest fel.

Este o responsabilitate prea mare pentru un copil de doi ani sa decida cand sa fie schimbat? Cand stii ca este pregatit pentru o astfel de decizie? La doi ani pare destul de mic! Este treaba parintilor sa se ocupe de scutece pana cand copilul incepe sa opuna rezistenta. Este minunat cand incercam sa aflam care este abordarea potrivita pentru dezvoltare in aceste situatii. Daca este o lupta pentru putere, confirma faptul ca copilul este pregatit pentru mai multa putere si control in acest domeniu al vietii sale. Daca copiii se lupta pentru putere, sunt pregatiti s-o aiba! Oferiti-le-o!

In cazul lui Callum am impresia ca o va testa pe mama si va sta intr-un scutec murdar o perioada. Cand va vedea ca mama nu se mai implica intr-o lupta pentru putere, si cand va fi convins ca mama nu incearca sa-l manipuleze sau sa-l controleze, atunci va accepta avantajul unui scutec curat. Va vrea sa se joace cu mama si sa stea la ea in brate sau sa stea pe canapea, si daca asta presupune un fundulet curat, va cere sa fie schimbat (motivatie intrinseca). Din moment ce Callum a venit cu ideea schimbarii scutecului, este predispus la cooperare in ceea ce priveste acest fapt. Actul schimbarii scutecului nu mai este perceput ca o supunere.

Vedeti cum toate se intrepatrund? Ok, sa trecem la urmatorul pas al solutiei.

O: Oferiti o ramura de maslin

Semnul universal al pacii este oferirea unei ramuri de maslin. Trebuie sa le aram copiilor ca nu vrem o lupta. Atunci cand parintii spun „Nu sunt dispus sa ma lupt pentru asta", de obicei inseamna „Castig, asa ca nu te lupta cu mine." Acest lucru nu va mai functiona.

Ca parinti, deseori le parem copiilor inspaimantatori si asta cauzeaza comportamentele nepotrivite. Le transmitem semnalul ca ii dominam fara sa stim de multe ori de ce o facem. Copiii simt aceste lucruri. Spunem „Pune-ti haina; trebuie sa mergem." si ei interpreteaza totul ca fiind o comanda. Reactioneaza ca atare desi era doar o afirmatie. Este ca o bomba cu ceas. Suntem intampinati de rezistenta. Rezistenta lui „Nu-mi spune ce sa fac."

Daca mergem pe ideea ca pentru orice actiune exista o reactiune opusa si egala, putem alege un comportament care intensifica sau diminueaza orice moment. Daca suntem tensionati, asa sunt si copiii. Daca suntem calmi, si ei se calmeaza. Aceasta este informatia puternica care ne ajuta sa imbunatatim situatia.

O sa va arat cum puteti imbunatati modul in care comunicati cu copiii, astfel incat bomba sa nu explodeze. Se estimeaza ca doar 7% din comunicare este verbala si 93% este limbajul trupului. Sa incercam sa le imbunatatim pe ambele.

Limbajul trupului

Ati vazut vreodata un urs care isi protejeaza hrana? Isi foloseste limbajul corpului pentru a-si comunica puterea si voracitatea. Incearca sa para amenintator. Incercati sa va asemanati unui urs saptamana asta si observati lucrurile pe care le faceti pentru a va subordona copiii si de a va situa pe o pozitie superioara lor.

Eliminati urmatoarele din repertoriul de parinti:

- Sa-i trageti de mana.
- Sa-i trageti de gulerul hainei.
- Sa-i luati de brat in loc sa-i luati de mana.
- Sa-i diminati in timp ce ei vorbesc.
- Sa le atingeti capul.
- Sa le ciufuliti parul.
- Sa folositi un ton ridicat.
- Sa va tineti bratele incrucisate la piept sau in sold.
- Sa va apucati de maxilar.
- Sa-i loviti peste mana.
- Sa-i carati cu forta.
- Sa bateti din picior cu nerabdare.
- Sa le aruncati priviri pline de furie.

Apoi va puteti modera limbajul corpului pentru a denota mai multa bunavointa si sa comunicati ca de fapt va doriti pacea.

IN LOC DE	INCERCATI
Tipat de la distanta	Mergeti si vorbiti langa copil
Vorbit tare	Folositi vocea normala sau chiar un ton mai cald
Utilizarea unui ton impunator	Folositi un ton linistit
Dominarea prin pozitia corpului	Lasati-va jos, la nivelul ochilor copilului

Cat de mult veti semana cu un luptator daca mergeti in camera copilului, va asezati pe podea, va sprijiniti de marginea patului si va asezati bratele confortabil pe genunchi? Acestea sunt afirmatii calme si

relaxate, care demonstreaza ca sunteti prezent si calm. Ii puteti indica prin gesturi sa ia loc langa voi. Va puteti petrece o mana pe dupa umarul copilului si sa-l intrebati cand are de gand sa curete aleea asa cum a promis. Sansele sunt sa primiti un raspuns mult mai cooperant decat daca ati striga din hol „Hei, ce se intampla cu aleea? Ai spus ca o cureti!"

Puterea atingerii

Odata ce ati invatat sa folositi limbajul trupului astfel incat sa transmita ca sunteti un prieten si nu dusman, puteti incerca sa incorporati si atingerile. Atingerea celorlalti elibereaza endorfine in creier care sunt mai puternice decat morfina. Daca vreti sa fiti relaxati si sa scapati de chimicalele eliberate in stare de tensiune, incercati niste metode neutre de relaxare.

Puteti sa va mangaiati copilul pe spate in timp ce vorbiti, sa-i tineti mana intr-a voastra si s-o mangaiati. Chiar si o atingere pe umar demonstreaza iubire. Nu trebuie sa insistati cu atingerea. O scurta atingere este mult mai buna decat lipsa oricarei atingeri. Vedeti daca accepta (e in regula si daca n-o face). Este atat de puternica. De fapt atingerea este un liant foarte puternic, care in studii controlate a demonstrat ca poate face ca bacsisurile chelneritelor sa creasca cu pana la 7% daca atingeau pentru o secunda umarul clientului atunci cand ii duceau nota.

O atingere fina ar trebui sa intrerupa ciclul in care ne facem curaj sa discutam cu copiii, ceea ce da nastere unui scenariu de tipul „oul sau gaina". Ce a fost prima data? V-ati enervat pentru ca v-ati vazut copilul indreptandu-se spre masina cu privirea specifica a omului deranjat de ceva? Sau i-ati raspuns ciudat atunci cand v-a rugat sa deschideti portbagajul pentru a-si pune ghiozdanul? Cine stie cine a provocat pe cine, dar voi puteti hotari sa va schimbati limbajul corpului pentru a elimina orice confuzie.

Cuvintele potrivite

In timp ce corpul se ocupa de mare parte a comunicarii, putem totusi sa imbunatatim cele 7 procente, care reprezinta limbajul verbal. Deseori parintii care au probleme legate de putere cu copiii lor au un stil de comunicare problematic. Acestea sunt aspectele de care trebuie sa va feriti:

STILUL DE COMUNICARE	EXEMPLU
Acuzator	„Ei bine, daca nu ti-ai fi lasat bicicleta pe aleea, nu s-ar fi intamplat asta."
Critic	„Nu asa se pun vasele in masina de spalat; nu pune paharele acolo."
Umilitor	„De ce creezi mereu probleme?"
Superior	„M-am saturat de tine; cand o sa-ti revi? Nu intelegi, nu-i asa? De cate ori trebuie sa-ti mai repet?"
Moralizator	„Stii, nu-i frumos sa fi gelos pe sora ta. Stii bine. Ar trebui sa-ti ceri scuze."
Ordin	„Ada-mi geanta; ai grija de fratele tau; ridica aia de jos; pune jos ce ai in

	mana.”
Judecator	„Cred ca ar fi trebuit sa te descurci mai bine. Se pare ca nu-ti pasa de scoala. De fapt, pare ca nu-ti pasa de nimic.”

In timpul conflictului, ne folosim de cuvinte ca de niste arme. Acest fapt promoveaza agresiunea si astfel dispare respectul reciproc necesar cooperarii.

.....

„... respectul este precum aerul. Daca dispare, oamenii se vor gansi doar la asta. In momentul in care oamenii percep disparitia respectului intr-o conversatie, interactiunea nu mai respecta scopul initial – se rezuma doar la apararea demnitatii.”

- Petterson, Grenny, McMillan si Switzler in „Conversatii cruciale: instrumente pentru discutiile importante”

.....

Daca vrem sa ramanem la subiect si sa nu fim nevoiti sa ne aparam demnitatea, trebuie sa avem grija de continutul limbajului. Ar trebui sa fie respectuos.

Mai jos sunt cateva reguli de comunicare si instrumente utile mentinerii respectului:

1. **Daca nu aveti ceva frumos de spus, mai bine nu spuneti nimic.**

Nu glumesc! In urmatoarele capitole va voi spune cum sa incorporati comunicarea pozitiva, dar acum vorbesc despre ignorarea primului impuls de a spune o rautate. Este un sfat pe care il dau mereu. Cuvintele noastre contribuie enorm la descurajare. In prima mea era de educatie pentru parinti, instructoarea, Althea Poulos, ne-a dat urmatoarea tema: „Nu le spuneti nimic negativ copiilor saptamana asta. Sunteti liberi sa actionati; dati-i la o parte de langa Tv daca apara haotic pe butoane sau daca este nevoie sa le luati ceva din mana, faceti-o.”

Cine ar fi stiut? Ma rog sa incercati si voi asta timp de o saptamana.

2. Intrebati in loc sa spuneti.

Detineti mai mult control daca vi se cere parerea decat daca dati ordine. Copiii mici raspund bine in mod special atunci cand sunt intrebati. Le place sa raspunda si apoi sa fie apreciati pentru ceea ce stiu. Copiii mai mari se simt respectati atunci cand ii abordati cu inrebari curioase decat atunci cand ii acuzati. Exemple:

Copiii mici

IN LOC SA SPUNETI	INCERCATI SA INTREBATI
E timpul sa mergi la	Hei, cat e ceasul? (Ei bine, este timpul sa mergi la scoala. E bine

scoala.	ca iti cunosti programul.)
Strange-ti jucariile.	Ce trebuie sa feci inainte de a pleca din vizita de joaca? (Sa faci ordine, bineinteles. Esti un musafir foarte placut.)
Ridica-ti haina.	Unde trebuie sa stea hainele? (Pe cuier, bineinteles. Esti de mare ajutor in casa daca menti ordinea.)

Copiii mai mari

IN LOC SA SPUNETI	INCERCATI SA INTREBATI
Opreste televizorul; trebuie sa-ti faci temele.	Care este planul tau legat de temele de azi?
Hei, trebuie sa duci gunoiul afara!	Care este planul tau in legatura cu gunoiul saptamana asta?

3. Recunoasteti ca nu puteti forta si cereti sa vi se faca un serviciu.

Este impresionant cat de repede se poate stinge o lupta pentru putere doar comunicand copiilor ca le respectati puterea. Daca le spunem ca intelegem ca nu-i putem obliga, si in loc de asta le cerem ajutorul, deseori devin imediat cooperanti.

Este ca si cum ar spune: „Multumesc foarte mult pentru ca onorezi faptul ca am puterea de a-ti strica dimineata. Acum ca ti-ai dat seama de puterea mea, sunt mai mult decat fericit sa ma ofer voluntar. Inceteaza sa-mi comanzi!" Exemple:

- „Ai dreptate, nu te pot obliga sa te grabesti diminata, dar am nevoie de un serviciu. Esti dispusi sa ma ajuti? Mi-e teama ca voi intarzia la prima sedinta de la birou si am nevoie de ajutor sa plec de acasa la timp. Crezi ca putem face un efort sa plecam mai repede?"
- „Stiu ca nu te pot obliga sa faci ordine, dar ti-as fi recunoscatoare daca ai strange cateva din piesele de puzzle inainte de masa."
- „Ai vrea sa ma ajuti si sa-ti aduci farfuria de pe masa? Multumesc!"

4. Descrieti ceea ce vedeti.

Acest sfat se refera la ceva atat de simplu incat il poate aplica oricine si va va salva de mult timp pierdut.

In loc sa spuneti „Ce se intampla cu tine? Esti un porc? Nu ai bun simt? Ti-ai lasat prospoul pe jos in baie, ud si va mucegai. Nu ai niciun respect pentru lucruri.", incercati „Vad un prosop ud pe podea in baie."

O observatie va fi mult mai eficienta decat o lectie de morala. O fraza care functioneaza in orice caz din acesta categorie este „Vad ca ai treaba de facut." Va recomand s-o folositi ori de cate ori vedeti ca trebuie sa aiba grija de ceva ce este in sarcina lui. Deseori copiii vor incerca sa ne implice intr-un conflict, facand ceva oarecum distructiv, pentru a obtine o reactie din partea noastra. Dar aceasta replica arata ca nu

muscam momeala si nu suntem dispusi sa ne certam. De asemenea, lasa responsabilitatea acolo unde trebuie: la copil. Ei stiu treaba asta; nu trebuie sa-i cicalim.

Asadar, daca Chris varsa vasul cainelui, imprastiind mancarea in toata bucataria, va puteti vedea in continuare de treaba si sa comentati „Vad ca ai treaba de facut." Este treaba copilului, nu a voastra. Asadar, calcati cu grija pe langa mancarea imprastiata si nu mai spuneti nimic legat de asta pana nu curata. Asta inseamna sa nu-l bateti la cap sau sa-i repetati. Totusi, cand este timpul de baie, cina sau film, ii puteti spune: „Da.....cand iti termini treaba." Copiii isi vor da seama dupa cateva saptamani ca de cate ori fac mizerie, vor sfarsi prin a face curat tot ri. Vor inceta sa mai foloseasca comportamente care le creaza astfel de conditii.

5. Folositi un singur cuvant.

Eu am o regula minimalista: nu spune in 10 cuvinte ce poti spune in 5 si nu spune in 5 cuvinte ce poti spune intr-unul. Lasati vorba goala si treceti la subiect! Copiii va inteleg cand le spuneti astfel:

- „Mainile" (daca se apropie de masa pentru cina, vor intelege ca sta inseamna sa-si spele mainile inainte de masa)
- „Ghetele" (in hol, dupa ce s-au dat cu sania, vor stii ca inseamna sa le puna la locul lor pe pres)

6. Relaxati-va

Exista o lege in viata: nu va puteti certa si rade cu cineva in acelasi timp.
Daca vreti sa transmiteti un mesaj de pace, incercati sa va purtati prosteste pentru cateva minute. Va destinde atmosfera si lucrurile vor decurge mai bine.

Daca Ray refuza sa-si puna cismele, incercati sa va puneti o cisma in cap. „Hei, Ray, crezi ca arat bine cu noua mea palarie?" Imediat veti incepe sa radeti impreuna; sansele ca rezistenta sa se incheie si sa inceapa cooperarea cresc in mod simtitor. In cazul in care nu se intampla, macar v-ati distrat.

Daca reusim sa facem ca limbajul ncorpului si continutul vorbelor sa fie mai putin dominante, sansele ca, copiii nostri sa raspunda non-defensiv sunt mai mari. Totusi, cel mai important instrument de terminare a unei lupte pentru putere este de a asculta punctul de vedere al copilului si de a nu ne mai impune propria vointa.

A asculta in loc de a vorbi

Cercetatorii au concluzionat ca este imposibil sa facem mai multe sarcini in acelasi timp. Putem fi atenti doar pe un singur canal o data. Bineinteles, putem jongla intre canale foarte repede, dar nu putem sa le acordam aceeasi atentie simultan.

Atunci cand ne certam, sentimentul ca trebuie sa ne aparam este atat de puternic, incat face imposibila ascultarea celeilalte persoane. Atunci cand ne ataca, incetam sa mai ascultam si incepem sa ne pregatim riposta.

V-am oferit niste indicatii despre limbajul corpului si conversatie, asadar comunicarea nu se rezuma doar la transmiterea mesajului; inseamna si receptarea mesajului copilului. Este un schimb care implica ascultarea.

Autorul Stephen Covey, in cartea sa „Cele sapte obiceiuri ale unei familii eficiente" ne indeamna sa „intelegem prima data si apoi sa cerem sa fim intelesi." Este un lucru complicat pentru parinti8, care au impresia ca sunt foarte intelepti si ca, copiii trebuie facuti sa-i inteleaga. „Daca inteleg de ce vreau ca ei sa manance salata la cina sau sa-si puna haina pentru scoala, imi vor vedea inteligenta si problema va fi rezolvata. Mai bine sa continui sa-i conving."

Cu toate acestea, daca vrem sa le oferim ramura de maslin, trebuie sa aratam prin cuvinte si actiuni ca suntem acolo sa ascultam, nu sa ne impunem dorinta. Asa vom invata ca fiica noastra va fi fericita sa manace legume gatite in loc de salata cruda si ca Sam nu doreste sa poarte haina la scoala pentru ca se misca prea greu in ea. Se pare ca daca Sam merge cu haina la scoala, profesoara il obliga s-o poarte, dara daca n-o are, il lasa sa mearga fara. Prietenii lui care nu poarta haina se misca mult mai lejer.

Ganditi-va la toate lucrurile pe care le veti invata daca incepeti sa ascultati. Vom discuta in urmatorul capitol despre arta ascultarii, dar mare parte din instrumente se aplica si in aceste cazuri.

P: Pastrati o atitudine pozitiva

Mare parte din ceea ce mentine lupta pentru putere este insistenta noastra de a schimba comportamentul copilului. Ne spunem „Of, Doamne, viata ar fi muolt mai buna daca ai.....(face ceva diferit)."

DACA ai manca.

DACA ti-ai face temele.

DACA ai strange dupa tine.

DACA n-ai mai uita.

DACA ai face ceva diferit – atunci n-ar mai exista aceasta problema. Este doar vina ta.

Chiar va bazati pe copii. De fapt, depindeti de ei, pentru ca sunteti convinsi ca doar ei sunt capabili sa schimbe situatia. Nu doar puterea trebuie s-o mutam, ci si atentia, dinspre copii inspre noi insine. Ce am putea face noi pentru a schimba situatia? Este treaba noastra sa ne administram responsabilitatile si sa ne intereseze mai putin cum le administreaza ceilalti pe ale lor.

Jenny este in clasa a IV-a si este foarte uituca. In fiecare zi, mama trebuie sa-i verifice ghiozdanul pentru a fi sigura ca Jenny si-a luat tema , caietele si pranzul inainte de a pleca la scoala. In fiecare zi, cand o ia de la scoala, mama ii verifica dulapul pentru a fi sigura ca nu si-a uitat nimic, ca si-a luat caietele si manusile. Mama trebuie sa stea in preajma lui Jenny in permanenta pentru a avea grija de aceste lucruri. Se cearta deseori despre locul unde sunt diverse lucruri si despre lipsa de organizare a fetei. Mama crede ca daca ea n-ar face-o, Jenny nu si-ar mai aminti nimic.

Jenny nu poate sau nu vrea sa aiba grija de lucrurile ei? Mama a transforma totul intr-o mare problema si a degenerat intr-o lupta pentru putere. Pentru Jenny, a avea grija de lucrurile ei inseamna sa o piarda pe mama. Daca mama da drumul franghiei si nu mai ramane in joc nicio dinamica a puterii, Jenny ar putea sa inceapa sa faca o schimbare fara sa se simta cucerita. Mama poate face asta schimbandu-si atitudinea si actiunea. Cand mama isi da seama ca este vorba despre o lupta pentru putere, se opreste si reanalizeaza situatia si vede ca este responsabilitatea lui Jenny sa indeplineasca toate acele sarcini. Ii poate aduce fetei la cunostinta asta: „Jenny, imi dau seama ca mi-am asumat responsabilitatile tale legate de scoala si realizez ca a fost o lipsa de respect din partea mea sa cred ca tu nu esti in stare s-o faci. De acum inainte, am incredere ca vei avea grija de lucrurile tale la scoala si nu ma voi mai amesteca. Imi cer scuze ca te- am subestimat." Actiunea mamei este de a inceta s-o mai salveze si sa respecte limitele. Sa arate incredere in Jenny ca-si va da seama ce trebuie sa faca si ca-si poate purta de grija in ceea ce priveste lucrurile pentru scoala. Responsabilitatea mamei este de a o duce si de a o aduce de la scoala. Dimineata, mama isi poate rezolva propriile probleme sau sa bea o cana de cafea.

Jenny o va testa. Este ceva de asteptat. Vor fi cateva saptamani pline de greseli; probabil isi va uita tema la scoala, isi va pierde manusile sau alt dezastru. Totusi, acestea sunt problemele lui Jenny si ea trebuie sa le rezolve! Pusa in fata pedepsei la scoala ca nu are tema sau inghetandu-i mainile pentru ca nu mai are manusi, brusc Jenny va realiza care sunt meritele unei atentii sporite asupra lucrurilor personale. Va fi ceva nou pentru ea, pentru ca mama facea aceste lucruri inainte, dara dupa un efort initial, ii va fi usor. Va gasi solutii creative de a-si asuma responsabilitatile. In tot acest timp va experimenta o noua reactie din partea mamei. Mama va avea incredere in capacitatea lui Jenny de a se descurca singura. „Imi pare rau ca ai pierdut catvea puncte la ultimul proiect. Cred ca este deranjant; sunt convinsa ca data viitoare vei face fata cu brio." Jenny realizeaza ca mama o vede ca pe o persoana capabila si ii place acest sentiment. Dupa cateva saptamani cu incidente, Jenny realizeaza ca se descurca singura foarte bine. Creste! Acum se va simti capabila – unul din cei patru C.

Un alt exemplu de atitudine pozitiva:

In fiecare seara, tatal tipa la cei doi baieti pentru a se pregati pentru lectia de karate. „ Vom intarzia! Sa mergem!"Baietii se inghiontesc si se distreaza in timp ce tatalui ii creste tensiunea. Dar a cui treaba este? A baietilor. A cui este responsabilitatea de a ajunge la timp? A baietilor. Responsabilitatea tatalui este de a plati pentru lectiile de karate si sa-i duca cu masina pana acolo. Tatal poate sa nu-si mai asume responsabilitatea lor de a fi atenti la ceas si sa se ocupe doar de a lui: sa conduca masina. Le poate spune: „Activitatea voastra este ora de karate si sunt dispus sa va fiu sofer, dar nu si supraveghetor al timpului. Spuneti-mi cand sunteti pregatiti sa plecam si sunt convins ca va veti descurca cu restul."

Odata responsabilitatile clarificate si tata vazandu-si doar de treaba lui,luptele vor inceta si baietii vor invata sa fie gata la timp.

Dexter (3 ani) isi pierde timpul in sufragerie, tragand de timp pentru a nu merge la culcare, ca si cand nu si-ar auzi mama deloc. Continua sa se joace cu camionul fara sa priveasca in jur. Mama il asteapta in usa, strigand: „Hai sa mergem, Pokie! Hai, este tarziu. Nu vreau sa te culci tarziu ca aseara. Ar fi bine sa vii acum. Nu vreau sa se termine cu lacrimi." Isi da seama ca va fi implicata intr-o alta lupta pentru putere si isi pune armura de luptator – un ton tensionat, un limbaj al corpului de neclintit si o atitudine inflexibila.

Pun pariu ca spalatul dintilor si pijamalele sunt un cosmar in familia lui Dexter. Oponentii sunt pe picior de lupta. Mama este blocata asteptandu-l pe Dexter care nu-i asculta ordinele, desi i-ar putea anunta planurile ei si s-ar putea ocupa doar de responsabilitatile ei: „Dexter, iti pregatesc patul" si apoi sa urce in dormitor. Credeti sau nu, este mai mult decat probabil ca Dexter sa o urmeze. Mama merge in dormitor si ii spune: „Sunt dispusa sa te ajut cu pijamalele daca vrei." Dupa cateva minute, poate merge la baie. „Este timpul pentru spalat dintii – vrea cineva?" In final, dupa cateva minute, mama poate pleca de la baie, sa se aseze in patul lui Dexter si sa inceapa sa citeasca „Bucle aurii si cei trei ursuleti" cu voce tare. Odata ce povestea este terminata, responsabilitatile mamei s-au terminat. Va merge jos si ii va spune lui Dexter „Pregatirea pentru culcare s-a terminat; este timpul sa mergi la tine in camera. Poti merge singur sau trebuie sa fi carat?" Apoi, daca este necesar, mama il duce dragastoasa in pat, il saruta si pleaca. El poate alege sa-si puna pijamalele si sa se spele pe dinti, dar asta depinde doar de el. Insa nu va mai avea parte de povestea de seara pentru ca a ales sa lipseasca de la acea parte a serii. Este in regula. Mtrenul a plecat din gara fara el. A doua seara poate alege in mod diferit. Si nu va faceti griji, o va face.

FRANGHIA ESTE LASATA JOS: SA REZOLVAM PROBLEMA

Modelul DROP ne ajuta sa ne indepartam de lupta. Nu este tocmai un proces pas cu pas, ci mai mult o rearanjare holista, atitudinala. Putem ceda, fiind forta opusa impotriva careia se revolta copilul. Atunci cand nu mai incercam sa castigam, ne putem axa pe o problema mult mai constructiva, a schimbarii puterii spre alegeri creatoare si rezolvarea problemelor.

Alegeri, alegeri si mai multe alegeri

„Ce-ti place? Tu decizi!"

Daca aveti optiuni, aveti putere. Parintele unui copil care cauta putere trebuie sa se gandeasca mereu cum sa-si ajute copilul sa fie directionat spre sine si auto-determinat. Daca putem face fata acestui scop mereu schimbator, vom evita luptele pentru putere. Copiii vostri probabil au crescut si s-au dezvoltat deja in ultimele 24 de ore, dar cand a fost ultima oara cand v-ati schimbat parerea despre ei? Trebuie sa le oferim responsabilitati si control copiilor in mod constant. Cu cat au mai multe optiuni, cu atat mai mult control detin.

In ceea ce priveste alegerile, copiii nostri au oportunitatea de a spune: „DA! Eu hotarasc pentru mine insumi.", care ii ajuta sa-si schimbe ideea cum ca am vrea sa-i controlam. Puneti-va creativitatea la lucru. Ganditi-va cum ati putea inttroduce un element optional in fiecare situatie.

Deja va aud obiectiile: „Nu exista optiuni atunci cand este vorba despre spalatul pe dinti – asta pur si simplu trebuie facuta.” Stiu ca trebuie sa se spele pe dinti, dar cearta, inflexibilitatea si insistenta de a face cum vrem noi, creaza rezistenta.

Putem darama baricadele oferindu-le optiuni si permitandu-le sa ia decizii. Acest lucru stinuleaza dorinta de a alege spalatul pe dinti. „Placa distruge dintii, asa ca trebuie sa ne spalam pe dinti pentru a-i pastra sanatosi...Vrei sa te speli tu primul sau ma spal eu?” Urmeaza alte cateva sugestii:

- „Trebuie sa ne spalam pe dinti inainte de culcare; vrei s-o faci inainte sau dupa ce-ti iei pijamalele?”
- „Vrei sa te speli si cu pasta de dinti? Sau vrei sa folosesti ata dentara si apa de gura?”
- „Trebuie sa inlaturam placa dentara. Vad ca nu te pot convinge sa te speli pe dinti, este alegerea ta, dar daca vrei sa ai libertatea de a manca alimente daunatoare dintilor, cum ar fi laptele, sucul si dulciurile, trebuie sa-ti asumi responsabilitatea de a le inlatura. Cealalata optiune este de a nu mai manca alimente care-ti afecteaza dintii si nu vei mai avea problema sanatatii lor. Tu decizi.”

Capcane comune in care cad parintii: Observati ceea ce FAC (nu ceea ce spun)

Copiii va informeaza asupra deciziilor lor prin ceea ce fac, nu prin ceea ce spun. Daca copilul va spune ca se va spla pe dinti, dar n-o face, ia o hotarare. Cand pleaca de la baie, ii puteti spune: „Vad ca te-ai hotarat sa nu mananci dulciuri maine. „ Asigurati-va ca ramaneti fermi si amabili in aceasta decizie. Fermi inseamna fara zahar. Amabili insemna ca nu-i veti tine o morala cu privire la ce ar trebui sa faca...Cand copilul insista a doua zi sa manance o rulada cu fructe, empatizati si spuneti-i: „Imi pare rau ca esti nefericit cu decizia ta. Poti alege altceva diseara.”

Capcane in care cad parintii: Purtati-va ca si cum nu va pasa (dar in secret doriti sa ia decizia buna)

„Alyson, am incercat asa si n-a mers. Nu s-a spalat si n-a mancat dulciuri timp de o luna.2 Eu raspund: „O luna! Oau, ceva nu merge bine. Daca copilul nu se spala pe dinti sau continua sa foloseasca scutecele, LUPTA PENTRU PUTERE ESTE INCA ACTIVA:”

Puteti termina o cearta dar cele doua parti pot ramane inca blocate pe acelaesi pozitii, nefiind dispuse sa cedeze de teama ca celalalt sa nu castige. Cumva, copilul ramene cu impresia ca vreti sa se schimbe si sa faca lucrurile asa cum vreti voi. Intrebati-va daca sunteti partinitor sau amabil? Sau seamana cu asta: „O sa-ti speli dintii in seara asta? Nu? Ei bine, stii ce inseamna asta, fara suc maine domnisoara. Sa nu te plangi. Este alegerea ta, nu a mea. Nu vreau sa aud despre asta maine, ne-am inteles?”

Ideea de a oferi optiuni este de a-i oferi copilului libertatea de a decide, permitandu-i sa experimenteze rezultatul propriilor alegeri si de a intelege ca in absenta manipularii vor trai sentimentul cooperarii. Daca introducem si puterea personala in exercitarea deciziilor, stricam totul.

Puteti gasi optiuni in orice situatie, odata ce incepeti sa va pricepeti la asta. Chiar si un copil cu diabet care face insulina va simti ca detine mai mult control daca situatia ii ofera variante: „Vrei sa te intep in coapsa dreapta sau in cea stanga?” O fetita careia nu-i place gustul medicamentului poate sa aiba puterea de

a decide daca vrea penicilina cu gust de guma de mestecat sau de banana. Poate decide daca ia medicamentul inainte sau dupa sfarsitul emisiunii TV. Putem imbunatati lucrurile daca inseram optiuni in situatiile dificile unde cooperarea este dificila si unde apar de obicei lupte pentru putere.

Aceasta este o strategie de schimbare a puterii. Pe masura ce copiii cresc si se dezvolta, trebuie sa-si asume mai multe responsabilitati si sa-si controleze propriile vieti. Trebuie sa dezvoltam variantele pe care le pot alege pentr a-i ajuta sa se adapateze vietii de adult. Exemplu:

Nicio optiune: „Uite-ti cana."

Optiuni limitate: „Vrei suc de mere sau de portocale in cana?"

Optiuni depline: „Ce ai vrea sa bei?"

Autonomie: „Sa-ti iei singur cand ti-e sete. Canile sunt in dulap. Poti sa ti-o iei singur pe a ta. Nu ai nevoie de ajutorul meu – esti capabil."

Numarul optiunilor trebuie sa creasca proportional cu varsta. Daca sunteti implicati in lupte pentru putere mentineti optiunile pe care copiii sunt pregatiti sa le faca. Este greu sa nu va priviti copilul ca pe unul mic si neajutorat. Aceste tipuri de lupta ne aduc aminte ca ii retinem din crestere. Trebuie sa-i lasam s-o faca.

In urmatorul exemplu, micuta Pauline creste si i se ofera treptat mai multe optiuni. Observati cum i se dezvolta autonomia si increderea in sine. Pe masura ce reusseste sa-si poarte singura de grija, se indeparteaza de scopurile egoiste si se indreapta spre cele care ajuta „echipa". Priviti:

Nicio optiune: „Uite cina Pauline."

Optiuni limitate: „Vrei sa culegi niste legume pentru a manca la cina?"

Optiuni depline: „Ai vrea sa alegi ce sa mancam lunea seara?"

Optiuni depline si responsabilitate: „Ce ai vrea sa inveti sa gatesti pentru noi pentru a manca lunea?"

Autonomie: „Multumim pentru masa minunata! Este atat de placut sa gasesti cina pregatita. O sa spal eu vasele; bucatarul a facut munca cea mai grea."

Capcane comune in care cad parintii: blocati de refuzul de a alege

Iubesc ideea oferirii optiunilor, dar cand il intreb pe Jules daca vrea suc de mere sau de portocale, nu raspunde. Ce-ar trebui sa fac acum?

Jules, esti un baietel tare destept! Cauta putere si cu ajutorul tacerii o detine. Recomand ca in astfel de situatii, sa oferiti totusi optiuni:

„Vrei sa hotarasti tu ce suc sa bei sau s-o fac eu?"

Daca Jules tot nu raspunde, atunci comportamentul lui este un raspuns (voi trebuie sa decideti ce suc sa bea), la care voi veti raspunde: „Vad ca ma lasi pe mine sa decid. Ok, uite suc de mere."

Da, probabil ca Jules va incepe sa planga pentru ca afost un dans al puterii care il facea sa se simta mare si voi tocmai ati schimbat pasii dansului. „Timpul pentru a alege a trecut. Vad ca esti dezamagit. Poti alege altceva data viitoare." Nu trebuie spus nimic altceva. Treceti la urmatoarea activitate si nu va mai ganditi la ce-a fost.

SCHIMBUL DE PUTERE: LASATI RUTINA SA CASTIGE

Un alt mod de a ne asigura ca nu devenim dictatorul familiei este sa lasam rutina sa castige teren. Acest lucru ne permite sa spunem: „Facem asta pentru ca asa este obiceiul in familia noastra." In loc de „Pentru ca asa spun eu."

Ca parinti, este treaba noastra sa stabilim si sa mentinem rutine si obiceiuri care sa previna haosul. Copiii raspund foarte bine la o viata structurata. Apreciaza ca stiu la ce sa se astepte si ca exista limite. Acestea sunt ca peretii unui cuib care-i face sa se simta in siguranta si protejati.

Multe lupte pentru putere izbucnesc din rutine sau atunci cand credem ca acestea exista, dar de fapt sunt inexistente. O sa va dau un exemplu:

Petra si-a facut un obicei din a strange jucariile din camera inainte de cina. Cand copiii erau mici, ea ii ajuta, aratandu-le unde este locul fiecarui lucru si ajutandu-i sa puna anumite jucarii intr-un cos mare si altele pe raft. Jucariile de calarit stateau intr-un colt, setul de trenuri intr-o cutie. Copiii au invatat la un moment dat locul fiecaruia, asa ca Petra le-a dat aceasta responsabilitate lor. „Stiti tot ce trebuie despre strangerea jucariilor. Nu mai aveti nevoie de ajutorul sau instructiunile mele. De acum este treaba voastra inainte de cina."

In prima seara, nu vor sa stranga jucariile. Dar mama insista, precizand ca este vorba despre un obicei vechi in familie: „Cand camera voastra este curata, atunci stiu ca este timpul pentru cina."

Acesta este o afirmatie de tipul „cand/atunci" si ofera control copilului, instaurand dominatia rutinei. Comparati acesta afirmatie cu: „Nicio cina pana camera nu este curata." Ultima afirmatie este o amenintare. Mama transmite un mesaj de genul: „Faceti cum spun eu, ca de nu.....".

Alte exemple:

- Cand ai dintii spalati, atunci stiu ca esti pregatit pentru suc.
- Cand ai haina pusa, atunci stiu ca esti gata pentru a iesi afara in zapada.
- Cand creioanele sunt stranse, atunci stiu ca esti gata pentru urmatoarea activitate.
- Cand ti-ai terminat treaba, atunci stiu ca esti pregatit pentru un joc video.
- Cand camera este curata, atunci stiu ca esti pregatit pentru musafiri.

Capcana pentru parinti: Credeti ca aveti o rutina, dar de fapt ea nu exista

Talia si mama ei se cearta. Talia vrea sa ramana treaza; mama ii spune ca trebuie sa mearga la culcare. Este o lupta pentru putere si mama este hotarata sa castige pentru ca are cele mai bune argumente

in opinia ei: este prea tarziu pentru o fetita aflata in perioada de crestere (nevoile situatiei) si ora 8 seara este ora de culcare a Taliei (rutina).

De ce escaladeaza conflictul? Se pare ca ora 8, stabilita pentru somnul de seara, exista doar in mintea mamei. Nu este o rutina stabilita. Mama incearca sa o trimita la culcare la ora 8, dar pentru ca Talia este o companie placuta, si mamei nu-i place sa stea singura seara (partenerul ei lucreaza pana mai tarziu), o tine pe Talia cu ea. Totusi, daca Talia este nemultumita sau daca partenerul ei vine mai devreme acasa, o trimite pe Talia mai devreme la culcare.

Mama ar actiona aratand mai mult respect Taliei si ordinii sociale daca ora de culcare ar fi aceeasi in fiecare seara. In ciuda nevoii de companie a mamei sau a dispozitiei fetei, factorul decisiv ar trebui sa fie ceasul! Nicio putere personala, doar un simplu fapt. Era ora 8, deci este timpul pentru somn. Daca mama pastreaza rutina, luptele se vor incheia si Talia nu va mai negocia. Va accepta ca acesta este starea lucrurilor si va deveni un automatism.

Incercati. Ganditi-va care sunt zonele in care apar cel mai des luptele pentru putere la voi in casa si intrebati-va daca ati stabilit rutine pe care sa le urmeze copiii vostri.

Capcana pentru parinti: control si limitare

„Mami, imi cumperi cartea asta?"

Puteti sa va dati seama daca mama va spune da sau nu. Prin mintea unui parinte trec milioane de ganduri la auzul unei asemenea intrebari:

- Este o carte care imi place si mie?
- Cand am cumparat-o pe ultima?
- Este suficient de ieftina?
- Cand trebuie platita ipoteca?
- Ma simt generos azi? Sunt intr-o dispozitie pozitiva?
- Ai facut scandal la plecarea de la sala de gimnastica azi?
- Esti sanatos?

Mama detine toata puterea in acest scenariu. Ea decide da sau nu. Este in regula daca copiii sunt mici, dar daca incepem sa intalnim lupte pentru putere, este timpul sa ne reconsideram pozitia.

Cum ne mentinem autoritatea parinteasca fara sa controlam? Exista vreo modalitate prin care sa oferim acesta decizie copiilor? Putem sa facem procesul decizional mai transparent astfel incat sa nu para arbitrar?

Poate este timpul sa-i oferim o alocatie din care isi poate permite sa-si cumpere carti. Sau mama poate hotari sa cumpere doua carti pe luna. Acum, cel putin, copilul intelege ca daca mama refuza o face pentru ca urmeaza o regula dinainte stabilita.

Ian se certa cu tata in fiecare zi la scoala. Nu vroia sa plece acasa. Vroia sa mai ramana si sa se joace. Pana cand a invatat despre puterea arbitrara, tatal se certa si cateodata castiga si atunci plecau amandoi acasa. Alte dati, Ian castiga si atunci ramanea sa se mai joace putin. Totusi, fiecare zi era o lupta. Dupa ce tatal a vazut ca ei de fapt nu au o rutina a programului de joaca si ca de fapt el isi exercita puterea arbitrara, a facut o schimbare. Tatal si Ian au facut un calendar si au stabilit ca miercurea si vinerea sa ramana la scoala sa se joace. Lunea, martea si joia vor merge direct acasa. A functionat pentru amandoi pentru ca certurile au incetat si amandoi erau multumiti de program.

REZOLVAREA PROBLEMELOR IMPREUNA

Ian si tata si-au rezolvat problema. Au incetat sa se mai certe si au castigat amandoi. Pasul acest este extrem de important pentru copiii care nu se simt capabili (unul din cei patru C cruciali).

Daca nu mananca salata – este o problema care are nevoie de o solutie.
Daca nu merg la culcare – este o problema care trebuie sa fie solutionata.
Daca nu-si spala dintii – este o problema care trebuie solutionata.

Daca copiii vostri se cearta cu privire la refuzul vostru de a le cumpara ceva, sau de a ramane la locul de joaca mai mult, sau in legatura cu orice altceva, aceste certuri trebuie privite ca o problema de familie care trebuie sa fie solutionata, si nu ca pe un comportament gresit care necesita actiuni disciplinare. Este o perspectiva foarte diferita.

Atunci cand folosim perspectiva „politieneasca" avem tendinta sa folosim concecintele logice pntru a corecta comportamentul copilului. Totusi, tin sa fac o observatie: CONSECINTELE LOGICE NU sunt o unealta potrivita pentru luptele pentru putere. Mereu dau rezultate proaste. Este foarte usor sa pari puternic atunci cand foloseste consecintele logice – si inafara de asta, exista intrumente mult mai bune.

O sa va spun o poveste pe care am aflat-o de la Jane Nelson, autoarea seriei „Disciplina pozitiva", care ilustreaza perfect acesta diferenta:

O profesoara era la capatul rabdarii pentru ca nu reusea sa-si convinga elevii sa fie punctuali. A vorbit cu copiii. „In fiecare zi anumite persoane vin tarziu din pauza si ne deranjeaza orele. Ce pedeapsa credeti ca ar fi potrivita?" Copiii au avut urmatoarele idei:

- Sa fie scris numele acelor elevi pe tabla.
- Sa fie trimisi in biroul directorului.
- Sa fie pusi sa scrie: „Nu o sa mai intarzii" de 100 de ori.
- Sa fie pusi sa spele buretii tablei.

Profesorul din clasa paralela nu credea in pedepse, dar si el avea o problema similara. Si-a intrebat elevii: „Care este consecinta logica a intarzierii?" Raspunsurile elevilor au fost:

- Sa ramana ore suplimentare la scoala.
- Sa piarda un numar egal de minute din pauza urmatoare.
- Sa piarda un numar egal de minute din ora de sport.

Un al treilea profesor a pus problema in agenda discutiilor cu clasa, in timpul orei de dirigentie. In timpul orei, profesorul a spus: „Am o problema si am nevoie de ajutor. Am doar un anumit numar de minute disponibile pentru ora de curs. Cei care intarzie in pauza, imi fura din acest timp. Cum putem rezolva asta? Aveti vreo idee de rezolvare a acestei probleme?”

Pusa ca si problema a profesorului si prezentata pe timp de pace a obtinut diverse raspunsuri de la copii:

- Soneria se aude foarte incet si atunci cand joaca fotbal in curte, nu o pot auzi. Nu-si dau seama ca s-a sunat decat cand este prea tarziu si toti au plecat in clasa. S-ar putea ca soneria sa sune mai tare?
- Ce-ar fi daca personalul de serviciu ar iesi cu un clopotel sa sune si in capatul terenului de sport, atunci cand se suna de intrare?
- Ce-ar fi daca s-ar face ca la jocul „telefonul fara fir” in care fiecare transmite mesajul ca s-a sunat persoanei de langa?
- Ce-ar fi daca pauzele ar fi mai lungi, pentru a apuca sa termine jocul, iar pauza de masa mai scurta?

Este o mare diferenta intre tipurile de raspunsuri pe care le obtineti de la copii, daca puneti intrebarea in mod diferit. Cred ca este clar ca solicitarea de solutii pentru problema atinge cel mai bine esenta. Copiii au multe cu care pot contribui daca suntem dispusi sa-i ascultam. Copiii nostri sunt dispusi sa traiasca intre anumite reguli la a caror stabilire ajuta si ei. Le ofera control si stimuleaza cooperarea.

Si au cu copiii mei am avut o problema, aceea ca ei isi lasau sostele in sufragerie. O pedeapsa ar fi fost sa strig la ei, o consecinta ar fi fost sa le confisc sosetele. Dar i-am intrebat: „Cum putem rezolva asta?”

Fetele mi-au spus ca nu le place sa mearga la etaj la ele in dormitor sa-si puna sosetele in cosul de rufe, dar mi-au sugerat ca daca ar avea un cos mai mic de rufe in camara, le-ar lasa acolo. Le-ar duce la ele in camera la un moment dat in ziua sau in saptamana aceea, cand ar avea drum. BRAVO! Nu trebuie sa mai gasesc sosete mirositoare printre pernele canapelei si nici ele nu mai trebuie sa faca drumuri suplimentare pe scari. Excelent.

Ce alta modalitate de a impaca unii cu altii in familie decat rezolvarea problemelor impreuna? In loc de dominatia unei singure persoane, cauta solutii echitabile care nu tiranizeaza pe nimeni. Copiii vor invata abilitatile de cooperare care ii vor ajuta in relatiile cu colegii, prietenii, relatiile intime si in propriile familii. Relatiile sanatoase, bazate pe respect, cu un echilibru al puterii, ne permit sa fim conecatati si sa ne simtim imbogatiti. Ce dar minunat pentru copiii nostri!

Mai departe vom vorbi despre copilul care are ca scop gresit razbunarea si vom vedea ce se intampla daca nu rezolvam problemele eficient in familie.

CAPITOLUL SASE

RAZBUNAREA

Cand Diane a vrut sa puna pungile cu cumparaturi pe bancheta din spate a masinii, a fost socata sa descopere ca aceasta era uda de pipi. Mai devreme in acea zi s-a certat cu Wyat despre toate jucariile si ambalajele pe care el le lasa pe bancheta din spate si l-a obligat sa faca curat pe partea lui de bancheta. Mama era in mod special frustrata pentru ca fratele lui era capabil sa-si pastreze partea curata – clar nu era vorba de o lipsa de abilitate sau de faptul ca nu a fost invatat sa pastreze curatenia. I-a spus acest lucru lui Wyat: „ Uita-te la partea fratelui tau. Este atat de curat. De ce nu poti si tu sa pastrezi la fel?"

Se pare ca el deja a strans mizeria, dar a lasat un „cadou" mamei pentru a-i transmite sentimentele lui. Wyat se gandeste: „Nu voi fi la fel de bun ca si fratele meu in ochii mamei, dar n-ar trebui sa-mi aminteasca mereu asta."

Scopul lui Wyat este de cauta razbunarea si sa-si raneste mama la fel cum si el se simte ranit de ea. A functionat! Dar, el nu este „soi rau". Este descurajat, la fel ca si Lewis din povestirea urmatoare.

Profesoara lui Lewis l-a acuzat ca a bruscat un alt baiat si l-a trimis la biroul directorului. Era pentru a treia oara in acea saptamana cand era trimis acolo si toti care l-au vazut asteptand au observat ca este ceva in neregula cu el. Pe drum inspre biroul directorului, s-a opit la toaleta baietilor si a infundat o toaleta cu hartie igienica. „ Toti din scaoala asta ma urasc. Ei bine, este reciproc.", si-a justificat el actiunea in timp ce tragea apa.

Lewis si Wyat sunt doi copii care sufera. Vor sa creada ca sunt mai buni decat ii cred cei din jur. Cumva, nu-si pot gasi drumul din capcana in care se afla. In furia si durerea lor, erup si se razbuna. O fac pentru ca alternativa este sa accepte sa fie degradati. Isi gasesc unul din cei patru C, dovedind ca conteaza, reactionand. Razbunarea le protejeaza ego-ul de asalturile pe care le experimenteaza. Dar asta ii costa reputatia si cei din jur se asteapta la ce este mai rau de la ei. Si atunci ei chiar asta ofera. Comportamentele oribile abunda.

In acest capitol avem misiunea de a schimba modul in care ne purtam cu copiii care incearca sa demonstreze ca ei conteaza prin scopul gresit al razbunarii.

RETETA PENTRU RAZBUNARE: INCETATI SA PRODUCETI DURERE SI VINDECATI-L PE CEL RANIT

Din moment ce copiii care cauta razbunare nu lovesc niciodata primii, exista o reteta la indemana pentru schimbare: incetati sa produceti durere si ajutati la vindecare. Asta este ultima voastra sansa: daca ati folosit pedeapsa ca si metoda de crestere a copiilor, chiar este timpul sa va opriti. Destul.

Totusi, durerea poate aparea din surse variate. Parintii sunt socati cand afla modurile in care copiii se simt raniti in familie. Deseori n-au nicio idee! Urmeaza cateva din cele mai frecvente situatii care contribuie la ranirea copilului si care ar trebui sa traga un semnal de alarma:

1. Pedepsirea.
2. Pierderea unei lupte pentru putere.
3. Impresia ca fratii sunt favorizati.

Vom explora modalitati care pot duce la disparitia sentimentului de favorizare a fratilor:

- Incetati sa fiti „corecti”.
- Eliberati-va copiii de rolurile pe care le au.
- Invatati noi moduri de a raspunde conflictelor dintre frati, fara a lua partea cuiva:
  - ✓ Ignorati conflictul
  - ✓ Tratati-i la fel
  - ✓ Discutati in familie
  - ✓ Tehnica celor doua maini (nu este vorba de o miscare de lupta)
  - ✓ Nemultumiri si dorinte

In final, vom invata cateva abilitati de educare:

- Abilitatea ascultarii active.
- Actiuni care ajuta la vindecare si la reconstruirea relatiei.

Si, bineinteles, va voi evidentia capcanele in care au tendinta sa cada parintii atunci cand utilizeaza aceste instrumente, astfel incat sa le puteti evita.

DE CE NU FUNCTIONEAZA PEDEAPSA

Pedeapsa doare. Ceea ce doare este insusi mecanismul care se presupune ca o face eficienta. Dar noi stim ca nu functioneaza pentru ca avem un copil ranit care se razbuna in loc sa se „conformeze”.

Am discutat despre asta inca de la inceputul cartii. Copiii nostri au aceeasi abilitate de a simti durearea ca si adultii. Nu au un sistem nervos inferior sau o deficienta in centrul emotional care ii face imuni la admonestarile parintilor. Copiii nostri simt ca si noi si reactioneaza atunci cand sunt tratati cu respect si demnitate, la fel cum o facem si noi. Asadar se aplica regula de aur: trateaza-i pe ceilalti asa cum vrei tu sa fi

tratat. Nu este o regula greu de inteles. Insa atunci cand esti parinte este surprinzator de dificila. Nu va ingrijorati: va voi oferi mai multe instrumente non-punitive in acest capitol.

Cu toate acestea, poate inca va agatati de ideea ce durerea se remediaza oarecum. Va deranjeaza ca Jill se distreaza prea atunci cand aspira pamantul de flori pe care l-a imprastiat intentionat? Va doriti ca ea sa fie suparata sau credeti ca daca ii face placere sa aspire ii recompensati cumva comportamentul gresit? daca vrem sa progresam, trebuie sa ne scoatem ideile acestea din cap. Pentru inceput, repetati-va: „Copiii care se simt bine, fac bine; copiii care se simt rau, fac rau."

Toate pedepsele trebuie sa inceteze. Nu doar cele corporale, ci si acele strategii care ii fac sa se simta „rau". Trebuie sa renuntam la limbajul negativ al corpului care incearca sa cauzeze o suparare copilului. Ochii dati peste cap care transmit: „Ma dezgusti." Bratele incrucisate transmit: „M-am saturat de tine." STOP!

Lista scurta a lucrurilor pe care trebuie sa INCETATI sa le mai faceti:

1. **Incetati sa mai folositi cuvinte care ranesc:**

„Ce este in neregula cu tine?"

„Ma innebunesti, stii asta?"

„M-am saturat de tine si de faptul ca insisti; inceteaza!"

„Asta este micul meu monstru."

„Stii sa strici lucrurile."

„De ce ma mai chinui cu tine?"

„Desteapta-te."

2. **Incetati sa mai transmiteti mesaje care ranesc– lucruri pe care nu indraznim sa le spunem cu voce tar, dar le simtim, si le simt si copiii nostri. Aceste mesaje nespuse sunt subintelese din comunicare:**

„Nu esti suficient de bun."

„Esti o problema"

„Nu te iubesc."

„Esti o povara pentru mine."

„Viata mea ar fi fost mai buna daca nu existai."

„Nu vei face niciodata nimic bine."

„Nu esti copilul pe care mi-l doream."

„Familia noastra ar fi fost perfecta fara tine."

„Strici totul."

3. **Incetati actiunile care ranesc:**

- Bataia cu cureaua, ligura de lemn, peria de par

- Lovitul la fund cu palma.
- Trasul de mana.
- Ciupiturile.
- Fortarea copilului sa stea cu mainile ridicate deasupra capului, la perete.
- Purtarea agresiva cu copilul sau tragerea de gulerul hainei.
- Trimiterea copilului la culcare fara sa manance.
- Fortarea copilului sa stea izolat.
- Refuzarea alocatiei.
- Refuzarea iubirii (raceala, respingere, tacere)
- Fortarea sa munceasca
- Confiscarea bunurilor (daca nu te porti frumos cu fratele tau, iti iau jucariile).
- Retragerea privilegiilor (daca esti obraznic nu te vei uita la TV saptamana viitoare. Daca mai aud un sunet, vei fi pedepsit doua saptamani!)
- Umilirea si tactici care il fac sa-i fie rusine (Uita-te in ochii mei. Uita-te la mine cand vorbesc. Acum repeta ce ti-am spus. Esti un bebelus? Plangi ca un bebelus. Du-te si stai pe scaun pana cand inveti sa te porti frumos.)
- Sistemul recompenselor (Iti dau cate o biluta pentru comportamentele bune, dar o sa-ti iau una pentru cele rele. Nu ti-ai facut patul azi-dimineata, asa ca a fost o infractiune de trei bilute.)
- Sarcasmul (Uita-te la carnetul asta de note. Ei, cred ca nu e cazul sa economisim pentru o facultate de elita.)

Cand scopul copilului este razbunarea, treaba noastra ca parinti este sa-l ajutam pe copilul ranit sa se vindece. Atunci cand il pedepsim punem o piedica in fata propriului scop. Ganditi-va ce v-ar fi de ajutor atunci cand sunteti raniti. Daca familia v-ar pedepsi si mai mult, v-ar ajuta treaba asta? Sau iubirea si dragostea v-ar face sa contracarati starea in care va aflati? Trebuie sa gasim modalitati pentru a le intari copiilor sentimentul ca, conteaza in familie. Este o conditie necesara pentru aparitia cooperarii.

Bataile vor continua pana cand se imbunatateste moralul.

Dificultatea in relatia cu copiii care cauta razbunare este ca ei deseori se comporta in feluri la care ne este greu sa raspundem cu iubire si amabilitate, dar sunt convinsa ca puteti vedea dincolo de fatada lor dura. Odata ce se simt in siguranta si protejati, o sa iasa la iveala adevarata lor fata. In fiecare capitol sunt descrise metode non-punitive, astfel incat parintii sa poata schimba tehnicile punitive invechite cu alternative de disciplina pozitive.

INCETATI SA CASTIGATI LUPTELE PENTRU PUTERE

Stim din capitolul precedent ca cea mai buna abordare este cea care dizolva luptele pentru putere, aruncarea franghiei, incheierea unui armistitiu si cautarea unei solutii din care sa castige ambele parti.

Pana acum, deseori incheiam o lupta pentru putere castigand si invingandu-ne copiii. Infrangerea repetata raneste. Daca balanta puterii a fost inegala pentru o perioada de timp, copilul probabil va avea resentimente si acestea vor fi exprimate prin acte de razbunare. Vindecarea ranilor vechi cere timp. Fiti rabdatori cu copiii. Nu conteaza doar faptul ca iesim castigatori in luptele pentru putere, ci si felul in care castigam: folosind pedepsele. Uneori folosim pedepse publice si zgomotoase, dar alteori nu este asa de usor de vazut felul in care pedepsim. Este vorba despre acele „pedepse ascunse" care sunt mai greu de recunoscut, chiar daca noi suntem cei care le folosim. Fiind calmi si netipand nu garanteaza ca nu pedepsim. Parem a fi foarte rezonabili. Ne putem convinge pe noi insine ca nu suntem implicati intr-o luptasi ca urmam niste principii democratice.

Dar, sunteti siguri ca sunteti democratici? Un copil care cauta razbunare ne spune contrariul. Poate calmul nostru ascunde chiar cruzime.

„Da-te de la computer, Braydon. Este destul pentru asta seara." Braydon isi aude mama, dar prietenii lui inca isi fac planuri pentru sfarsitul saptamanii pe Messinger, asa ca nu vrea sa piarda ceva important. De obicei, daca o ignora, mai poate obtine 10 minute in plus. Dar, in timp ce Braydon continua sa corespondeze cu pritenii lui, mama scoate computerul din priza, spunadu-i: „Gata...Ti-l iau pentru ca nu-l opresti atunci cand iti spun eu." Mama ii zambeste si iese calma din camera, cu laptopul. „Acum e acum", gandeste in sine ei.

Bryadon este stupefiat. Mama i-a distrus viata sociala.

Mama este convinsa ca, confiscarea computerului este o „consecinta logica", asa ca isi poate justifica actiunea. „Daca libertatile si responsabilitatile merg mana in mana, atunci este logic ca daca tu nu folosesti computerul corespunzator, atunci iti pierzi liberatile si computerul iti este luat. Nu este aceasta o modalitate respectuoasa si egalitarista?"

Bineinteles, in mintea ei poate parea totul rational, dar asta nu inseamna ca nu este o pedeapsa:

- Mama detine puterea asupra lui Braydon pentru ca se asteapta ca el sa se conformeze imediat comenzilor ei. (el trebuie sa inchida computerul oricand decide ea ca este suficient. Este foarte ambiguu.)
- Mama nu a mentionat consecinta anterior actiunii. Ea il ameninta des, dar Braydon stie ca nu se tine de cuvant. Ea l-a invatat asta.
- Care erau intentiile mamei? Mama i-a luat computerul ca tactica de a castiga, dar si pentru a-l face sa plateasca ca n-a ascultat-o. Nu incearca sa-l invete sau sa stimuleze cooperarea in privinta utilizarii computerului. Nu are doar ambitia de a CASTIGA, ci si de a-l RANI pentru actiunile lui. Vrea

ca el sa simta regret si remuscare, dar este unul din acei copiii moderni, rezistenti, care isi cere egalitatea, asa ca se simte ranit si cauta razbunare.

Capcana pentru parinti: Utilizarea „consecintelor comice" pentru deghizarea pedepselor

Folosirea consecintelor comice pentru castigarea luptelor nu este acelasi lucru cu dizolvarea unei lupte pentru putere sau cu fermitatea si amabilitatea. Daca parintii continua sa intre in lupte pentru putere, sa se certe cu copiii si sa castige, triumfand cu pedepse care ranesc copiii, eventual va aparea si o forma de razbunare. In definitiv, de cate ori puteti darama o persoana pana sa raspunda? Sa va luptati si sa pierdeti in mod repetat in fata parintilor inseamna sa traiti intr-o stare de opresiune.

Revolta releva dorinta de a castiga putere.

Razbunarea presupune producerea durerii.

Braydon nu vede confiscarea computerului ca fiind logica. Pentru el, a fost un act de cruzime. Intentia de a-l rani o transforma pe mama intr-o tinta a razbunarii sale. Trebuie s-o facem pe mama sa inceteze sa-i mai ofere lui Braydon motive sa se razbune.

Asadar, ceva de tinut minte: incetati sa mai castigati luptele pentru putere si fiti cu bagare de seama la asa-zisele consecinte logice. De fapt, in loc de consecinte sa sfatuiesc sa aplicati tacticile de rezolvare impreuna a problemelor. Braydon si mama trebuie sa-si dea seama cum sa rezolve problema computerului impreuna. Voi mai discuta asta in capitolul 8, atunci cand voi vorbi despre intalnirele de familie.

PERCEPEREA FAVORITISMELOR IN FUNCTIE DE ORDINEA NASTERII

Atunci cand caut sursa durerii la un copil care cauta razbunare, ma uit cu atentie si la fratii lui. Cum se potriveste un copil razbunator in intreaga constelatie a familiei si cum decurg lucrurile acasa in ceea ce-l priveste?

Din moment ce prima sursa a descurajarii pentru copiii nostri este perceptia ca celalalt frate este preferat, am convingerea ca acolo vom gasi vinovatul.

Cea mai mare sursa a descurajarii copiilor nostri este preceptia ca celalalt frate este preferat.

E nasol sa fiu in locul meu in aceasta familie!

Iarba este mereu mai verde la vecin in curte, nu-i asa? Fiecare copil din familie isi observa rudele dintr-un anumit unghi, de obicei privind cu invidie la frati, crezand ca acestia sunt favorizati! Nu exista un rang al nasterii mai bun sau mai putin bun; totul depinde de perceptia copilului. Dar daca am putea vedea familia prin ochii unui copil, am realiza de ce fiecare dintre ei se simte nedreptatiti fata de ceilalti.

De ce este nasol sa fii cel mai mare

- Mama si tatal pun presiune pe mine sa fiu un exemplu bun pentru fratii mai mici.
- Sunt obligat sa-i implic si pe cei mici in actiunile mele. De ce trebuie sa vina Sally cu noi la film? Vrem sa cunoastem baieti de seama noastra!
- Sunt tratat ca o dadaca.
- Sunt pus sa fac mai multe pentru ca sunt mai capabil si mai responsabil.
- Se asteapta de la mine sa-i invat diverse lucruri pe cei mici.
- Totul se desfasoara la nivelul lor. Trebuie sa ma uit la desene animate in loc sa ma uit la film. In masina trebuie sa ascult cantece pentru copii mici. Mereu trebuie sa cedez in favoarea lor.

Au, asta trebuie sa fie dureros. Cine ar vrea sa fie fratele cel mare? Nu ar fi mai bine sa fi mijlociul?

De ce este nasol sa fi fratele mijlociu

- Nu primesc nicunul din privilegiile celui mare si nici ale celui mic – nu primesc nimic.
- Ma simt exclus din familie. Primesc mai multa atentie la prietenii mei acasa decat in propria familie.
- Mereu sunt la mijloc in certuri si trebuie sa fiu mediator.
- Nu ma simt in niciun fel special, nu sunt cel mai bun la nimic. Nu ies in evidenta; sunt banal.
- Traiesc in umbra fratelui mai mare care se pare ca face tot cea vor mama si tata. Cum sa concurez cu asta?
- Nu ma simt inteles. Nimeni nu vede lucrurile din perspectiva mea.
- Sunt invinuit mai mult decat ceilalti. Nu este corect.
- Mi se pare ca rolul meu in familie este acela de „problema”. Mereu am impresia ca mama si tata au probleme doar cu mine.
- Mi se pare ca totul este mai greu pentru mine si oamenii se poarta mai dur cu mine.
- Nimeni nu-mi acorda circumstante ca fratilor mei.

Si credeati ca a fi cel mai mare este mai rau. Vedeti care sunt bataliile copilului mijlociu si de ce se lupta pentru drepturile sale.

De ce este nasol sa fi cel mai mic dintre frati

- Nu am pe nimeni mai mic decat mine de care sa ma iau.
- Voi faceti totul primii: ati mers primii la scoala, ati primit primii alocatie, mergeti in tabere sau dormiti la prieteni. Vreau si eu sa incerc dar mi se spune: „Nu, esti prea mic. Trebuie sa astepti.”

- Pana apuc sa fac eu ceva prima oara, nu mai este o noutate pentru parinti. Ca si cum nu le-ar pasa ca am invatat sa merg pe bicicleta, dar pe tine te-au filmat cand ai facut-o si te-au sarbatorit.
- Trebuie sa fac totul mai bine sau mai mare. Sa schiez mai bine, sa merg pe bicicleta mai mare, sa fac mai multa matematica. Mi se aminteste mereu ca sunt cel mai mic si cu cele mai slabe abilitati.
- Mi se pare ca se rade de mine cand gresesc. Ma simt ranit cand spuneti ca sunt prostut daca intreb daca piticii de gradina sunt reali. Nu este o intrebare prosteasca. Adica, daca exista Zana Maseluta, n-ar putea exista si pitici de gradina? Ma gandesc la lucruri importante, sa stiti.
- Cer lucruri noi si mi se spune sa folosesc ce ramane de la cei mari, chiar daca nu imi plac. Nu pot avea ceva numai al meu? Nu contez?
- As face orice sa fiu ca voi si sa fiu inclus in jocul vostru; chiar daca asta inseamna sa ma costumati in pisica sau sa ma legati si sa radeti de mine. Sunt dispus sa fiu umilit atata vreme cat mai includeti in jocurile voastre.

Se pare ca toti oamenii pot gasi parti negative in orice situatie. Este extraordinar de observat cum se vede familia din persepctiva fiecarui copil din familie si cum putem identifica ce ii poate rani.

Sigur, putem incerca sa raspundem la unele din aceste plangeri, de exemplu sa ne entuziasmam cand cel mai mic invata sa mearga pe bicicleta, chiar daca am mai trait evenimentul de inca doua ori. Putem incerca sa nu-l incarcam prea mult pe cel mare cu responsabilitati privitoare la cei mici. Si, da, putem face mai multe pentru a-l ajuta pe mijlociu – care nu are un loc bine stabilit – sa se simta mai important. Putem fi responsabili pentru copiii nostri, dar trebuie sa ne asiguram ca nu favorizam pe unul in defavoarea celuilalt.

PERCEPTIILE COPIILOR ASUPRA FAVORITISMELOR ARATATE FRATILOR

Probabil ca nimic nu raneste mai tare copilul ca favoritismul parintilor. Stim ca este interzis sa practicam favoritismele. Pun pariu ca deja ati consumat mult timp si energie doar pentru a va asigura ca nu favorizati un copil in defavoarea celuilalt. Dar intervine si adevarul incomod: Ce faceti pentru a preveni favoritismul de fapt il alimenteaza. Este adevarat, daca incercati sa fiti corecti, creati si mai multe probleme. Vedeti? Nu sunteti multumiti ca ati aflat aceste lucruri?

Sa vedem cum raspundem acestor solicitari de corectitudine:

„De ce el primeste pantofi noi?”

„De ce trebuie sa curat eu? Nu eu am facut mizerie.”

„De ce el poate sa primeasca un prieten in vizita si eu n-am voie?”

„Clatita lui este mai mare decat a mea!”

Pentru a ne asigura ca totul este corect, trebuie sa fim foarte atenti. Cum altfel sa va dati seama ca gresiti? Totul trebuie judecat, masurat si cantarit. Este extrem de obositor. Sa privim cat de plictisitor devine totul atunci cand fratii Liam si Dakota incearca sa descopere „corectitudinea" la ora de culcare:

Liam: „Mama, ii citesti doua carti lui Dakota si mie doar una."
Mama: „Dar tu esti mai mare si cartile pe care le citesti tu au mai multe cuvinte."
Liam: „Da, dar nu foarte multe."
Mama: „Ce-ar fi sa citesc 15 minute cu el si 15 minute cu tine? Ar fi mai corect?"
Liam: „Ok – pare corect."

Si asa, prima seara se termina cu un nou aranjament „corect". Si in ultima noapte...

Suna ceasul: TARRR!
Dakota: „Oh, nu, s-a scurs timpul. Au trecut 15 minute dar mai avem doar o pagina din carte. Te rog, sa terminam cartea."
Liam: „Mama! Nu este corect; am auzit cand a sunat ceasul. El are mai mult timp."
Mama: „Of, Doamne - Dumnezeule!"

Aceste microcalcule ne vor innebuni. Si ce putem spune despre ocaziile cand „corectitudinea" este departe de a exista? Daca Liam face hochei si Dakota face lectii de pian, ii dati lui Dakota cate 300$ de fiecare data cand trebuie sa mergeti cu Liam intr-un cantonament, doar pentru a fi corecti?

Daca Dakota ar avea fibroza chistica si ar avea nevoie de terapie respiratorie zilnica, ati incerca sa recuperati acelasi timp cu Liam? Cum ar fi daca pe langa ei doi ati mai fi avut inca doi? Nu ati fi putut sa tineti pasul.

In cautarea noastra pentru „corectitudine" sfarsim prin a invita la comparatii, judecati si comparatii intre copii. Cineva se va simti defavorizat. Atunci apare durerea mocnita.

Sugerez sa adoptam un nou model. Daca v-as spune ca putem trai in familii unde timpul parintilor si resursele exista din abundenta si toti isi simt nevoile implinite acasa? Va voi arata cum este posibil. Nu vor mai exista sentimente ale unui copil cum ca altul este mai iubit decat el, ceea ce este ce v-ati dorit de la inceput. Durerea dispare, comportamentul razbunator inceteaza. Sa invatam cum.

Solutie impotriva favoritismelor #1: O familie fara corectitudine

Daca Liam se plange, „Clatita lui este mai mare decat a mea", Mama i-ar putea raspunde: „Nu ma intereseaza cat are Dakota; vreau sa stiu daca tu ai suficient. Mai am niste unt, si daca mai vrei clatite sa-mi spui."

Daca Dakota se plange ca Liam merge la cantonamente scumpe de hochei, mama si tatal ii pot spune: „Daca ai nevoie sa calatoresti sau sa-ti cumperi echipament pentru hobby-urile tale sau pentru activitatile extracurriculare, o sa-ti implinim si tie nevoile."

Trebuie sa le transmitem copiilor mesajul ca la momente diferite, persoane diferite din familie au nevoie mai mult sau mai putin de timpul celorlalti si mai mult sau mai putina atentie. Ii putem asigura copiii ca suntem acolo unii pentru ceilalti, ca familie si ca vom face tot ce ne sta in putinta ca nevoile tuturor sa fie implinite. Asta inseamna cooperare.

Solutie impotriva favoritismelor #2: Nu comparati

Nu doar ca va sugerez sa nu comparati portiile de clatite, ci spun sa incetati sa mai comparati copiii intre ei. Mai jos sunt cateva comentarii pe care este indicat sa le uitati imediat:

„Cassandra citea carti mult mai groase la varsta ta."

„De ce nu poti fi mai politicos, ca sora ta?"

„Sora ta are doar note de 10 in carnetul de note."

„Daca el poate, sigur poti si tu."

Aceste sentimente nu stimuleaza n mod pozitiv copilul. Ii transforma pe frati in rivali. Eventual vor deveni dusmani. Durerea va fi inevitabila si, desi ranile vor fi invizibile, aceasta pedeapsa psihica insidioasa care raneste stima de sine a copilului este la fel de reala ca durerea fizica care lasa urme vizibile. Renuntati la aceste afirmatii si la ideea de a compara copiii intre ei.

Solutie impotriva favoritismelor #3: Invatati sa rezolvati conflictele dintre frati in modalitati noi

Urmatorul domeniu pe care il puteti imbunatati este rezolvarea conflictelor dintre frati in modalitati noi. Toate familiile in care exista frati trebuie sa faca fata unor conflicte, asa ca am dat acest sfat de multe ori. Stiu din proprie experienta ca reactia initiala va fi de a le impiedica. Ma astept la asta. Stiu ca odata ce va voi oferi toate informatiile si experimentati aceste strategii va veti schimba felul de a gandi: veti avea succes. Cred ca sunteti de acord cu ceilalti parinti ca acesta este unul din cele mai importante lucruri pe care trebuie sa le invete un parinte cu mai multi copii.

Intelegerea rolurilor copiilor in cadrul familiei

Sa privim cu atentie dinamicile dintre frati. Inafara de rangul nasterii, fiecare copil are un anumit rol in familie. Exemple:

Cel bun

Cel rau

Baietelul mamei

Cel docil

Cel sensibil
Oaia neagra

Rebelul

Cel special

Cel bolnavicios

Copiii isi aleg rolurile si apoi parintii ii trateaza ca atare, reintarindu-le aceste roluri. Copiii se observa unii pe altii cu atentie si atunci cand observa slabiciunile fratilor, vad o oportunitate de a-si dezvolta o putere de nisa. Ei gandesc asa: „Hei – pot sa fac ceva ce ei nu pot face!" Daca mama il obliga pe cel mare sa vorbeasca cu bunica la telefon si el refuza, un frate mai mic poate observa retinerea sociala a fratelui sau si sa gandeasca: „Nu ma deranjeaza sa vorbesc si sa fiu sociabil. Uite o modalitate sa-si surclasez fratele. O sa fiu eu cel vorbaret!"

Odata ce un copil exceleaza in acea nisa, celalalt frate renunta pentru a fi sigur ca nu exista competitie sau comparatie, permitandu-i celui dintai sa execeleze. „Uite-l pe domnul Vorbaret; eu sunt cel tacut." Este un sistem dragut care le permite tuturor sa aiba un loc unic in familie. Este de fapt chiar cooperant.

Copilul cel mare are un avantaj pentru ca isi poate alege primul rolul. Totusi, pentru ca copiii au innascuta dorinta de a coopera si de a le face pe plac parintilor, primii nascuti incep viata ca fiind „cel cuminte".

Cauza fenomenului primului nascut, copilul bun, poate fi explicata prin faptul ca cel mai mare incepe prin a fi singurul copil. El a avut parte de intreaga atentie a parintilor pana la aparitia celorlalti frati.

In timpul acestor primi ani in centrul atentiei, omniprezenta parintilor in viata lui si aplaudarea fiecarei realizari poate duce la dezvoltarea unor tendinte perfectioniste. In definitiv, feed-back-ul este instant! Daca copilul pune doua cuburi unul peste celalalt, imediat cineva aplauda aceasta realizare. Bineinteles, copiii vor sa faca lucrurile bine. Invata cum sa devina oameni si vor sa aiba succes. Vor sa coloreze respectand conturul si sa deseneze frumos.

Ci ce alt mod mai bun de a te asigura ca faci lucrurile perfect, decat sa ai reguli? Primii nascuti adora regulile si au un sentiment de comfort stiind ca puzzle-ul se pune pe un anumit raft, ca haina se pune in cuier, tatal sta pe un anumit scaun si ora de culcare este la 7 seara. Nici nu este de mirare ca sunt atat de responsabili! Isi iau rolul in serios. Atat de serios, incat pot dezvolta tulburari anxioase.

Cel mai mare are tendinta sa ne asculte instructiunile si sa faca lucrurile ca atare. Pentru el, cu cat mai multe reguli si structura, cu atat mai bine. Regulile ofera mai multe oportunitati de a arata ca se ridica la inaltimea asteptarilor. Sunt foarte constiinciosi la scoala.

Ah – cum au trecut ani, nu-i asa mama? Iti aduci aminte de copilul vesel care face tot ce-i cereai? Ce s-a intamplat cu el?

Odata cu nasterea celui de-al doilea copil, ne detronam copilul bun. Sosirea unui frate presupune doua posibilitati:

1. Fie primul nascut isi va pastra pozitia, caz in care cel mic trebuie sa-si gaseasca rolul propriu in familie. Al doilea copil va cauta sa fie tot ceea ce cel mare nu este. Asta inseamna ca daca cel mare este foarte cuminte, cel mic nici nu va indrazni sa se apropie de acest domeniu. Orice incercare de a fi bun va fi slaba prin comparatie. Cel de-al doilea copil nu vrea sa se afle pe locul doi. Trebuie

sa-si gaseasca nisa – cel mai „rau”. Recunoasteti? Daca nu este cazul in familia voastra, poate este vorba de a doua posibilitate.

2. Celalalt scenariu care poate aparea este ca primul nascut, care parea un perfectionist, rigid si care respecta regulile, va deveni descurajat cand este pus in fata a ceva mai putin decat perfect. Nu exista nimic mai furios decat un prim-nascut descurajat. Doare cand vrei sa fi perfect si sa esuezi. Copiii cei mari urasc sa fie corectati, urasc sa nu mai fie primii si cei mai buni. Pot dezvolta credinta gresita: „Daca nu pot fi primul si cel mai bun, inseamna ca nu sunt bun de nimic.”

   Daca acesta este cazul familiei voastre, in acest caz, copilul bun va incepe sa aiba un comportament nepotrivit si din pacate, probabil va fi pedepsit pentru el. Fratale mai mic, isi va privi fratele purtandu-se gresit si fiind pedepsit, asa ca va invata sa faca lucrurile pe care mama le cere de la cel mare.

   Nu-si va mai spala dintii. „Oh, o sa ma spal, mama” va scanci cel de-al doilea copil. Va refuza sa spuna „te rog” si „multumesc”, asadar, „copilul buna” va profita de ocazie si va afisa maniere impecabile. Daca cel mare isi vede fratele mai mic ca este mai cuminte il va lasa sa-si asume rolul si va deveni „cel mai rau”.

   Probabil ar trebui sa se numeasca complexul Bart Simpson (personaj de desene animate). Bineinteles ca Bart isi asuma rolul de „baiat rau” (desi stim ca este un copil cuminte) atunci cand este si Lisa de fata, sora mai mica, vegetariana, poeta, care canta la saxofon. Cum ar putea s-o intreaca?

Daca apare si al treilea copil, acesta isi va asuma un rol, dar nu bun sau rau, daca acestea sunt deja luate. Al treilea copil poate decide sa fie clownul familiei sau copilul docil. Majoritatea comediantilor faimosi au fost celde-al treilea copil in familiile lor. Pare o nisa buna. Mama nu-i poate convinge pe cei doi mai mari sa nu se mai certe, asa ca pentru a o impresiona si pentru a fi unic, al treilea copil poate avea o relatie deosebita cu mama daca o amuza.

SCOATEREA COPIILOR DIN ROLURILE LOR

Rolurile nu sunt un lucru rau daca oamenii, atunci cand incearca sa schimbe, nu reusesc. Cum poate un copil „rau” sa-si revina, daca nu poate schimba rolul? Putem ajuta.

Va amintiti de Lewis, cel care infunda toaletele? Este cunoscut ca „cel cu tulburari de comportament” la el in clasa. Parerea profesoarei despre el a facut-o sa-i observe mai mult comportamentele negative. Il observa pentru a-si confirma parerea despre el. Bineinteles, cu cat este mai atenta, cu atat mai mult aceste comportamente ies in evidenta. Este un cerc vicios.

Lewis este certat pentru cele mai nesemnificative probleme. De fapt, nu este iesit din comun ca trei sau patru baieti sa se alerge in pauza, dar profesoara il vede doar pe Lewis, pentru ca doar pe el il urmareste si doar el o ingrijoreaza.

Ca si cand asta n-ar fi de ajuns, il pedepseste mai tare decat pe ceilalti, gandindu-se ca asa va rezolva problema. Lewis isi da seama de injustitie si asta il doare. Nu stie cum sa-si schimbe reputatia.

A vedea inseamna a crede– dar si a crede inseamna a vedea.

Acelasi lucru este valabil si pentru celelalte roluri. Parintii care sunt convinsi ca au un copil sensibil si neajutorat, il vor tine mult mai atent sub observatie pentru a-si confirma convingerea. La cea mai mica suparare, mama va interveni si il va salva, reintarindu-i ideea ca joaca rolul celui incapabil.

O veste buna, totusi. Copiii de fapt se pot schimba foarte repede. Vestea proasta este ca parintii n-o pot face. Se pare ca este mult mai dificil sa schimbi atitudinea unui parinte si asteptarile lui fata de copii, decat sa schimbi copilul insusi.

Asadar, provocarea este asta. Puteti incepe chiar acum, azi, in acest moment, sa va dezbarati de ideile preconcepute despre copiii voastri si sa renuntati la toate atitudinile vechi?

Multi parinti nu realizeaza cat de diferit raspund copilului „rau". Ar realiza daca s-ar vedea filmati. Este extrem de interesant. Recent, eram intr-un avion, in spatele unei mame cu doi baieti mici. De cate ori mama vorbea cu cel mai mic, il corecta, certa, in general avea un ton concis si repezit. Nu intelegeam cauza acestui tratament diferit: amandoi baietii se agitau, dar doar unuia i se spunea sa stea cuminte. Amandoi erau curiosi cu privire la butoane si scaune, dar doar unui i se spunea sa nu atinga. Amandoi au alergat pe interval cand a aterizat avionul, dar doar unui a fost certat si i s-a spus sa astepte, in timp ce celalalt tocmai se aseza inapoi pe scaun.

Sunt convinsa ca totul se datora faptului ca unul dintre ei era mai dificil. Dar, obiectiv, nu se purta mai rau decat fratele sau. Mama „se lua de el" in mod incorect. Evident, mama simtea ca tratamentul dur este justificat. Tiparul era stabilit.

De fapt, prevenim schimbarea atunci cand presupunem ce este mai rau si ne mentinem acealeasi actiuni si tipare. Cand ne gandim: „Iar o luam de la capat; o sa trebuiasca sa merg cu avionul cu micul meu monstru. Mai bine sa ma pregatesc pentru crizele lui.", fortificam problema pentru ca vom actiona diferit daca o anticipam.

Asadar, renuntam la vechile tipare?

Renuntati la tiparele vechi si nu mai faceti presupuneri

Daca intrati intr-o interactiune cu notiuni preconcepute, fara indoiala veti influenta fara sa vreti situatia, astfel incat sa primiti exact ceea ce va asteptati. Daca va ganditi ca veti avea o zi grea, pun pariu ca asa o sa fie! Daca va ganditi ca cel mic va face o scena, fiti siguri ca se va comporta intocmai.

In loc de asta, trebuie sa ne amintim sa tratam fiecare zi si fiecare moment ca si cand ar fi o farfurie goala. Cele ce s-au intamplat sa le dam uitarii. Toate crizele au fost in trecut. Cream un nou moment si putem menrge in orice directie dorim.

.....

Totul poate fi diferit.

Alfred Adler

.....

Avem doar ACEST moment la dispozitie pentru a influenta schimbarea. Doar acum putem avea impact, in acest moment. Sa folosim aceasta intelepciune la potential maxim.

Influentati schimbarea pozitiva prin recunoasterea asteptarilor pozitive ale momentului

Deoarece avem doar acest moment, il putem folosi pentru a introduce schimbarea pozitiva copiilor razbunatori, demonstrand iubire si toleranta. Probabil ca n-au mai simtit asta de mult din partea voastra. Cred ca amandoi purtati un fel de armura zilele astea pentru a va proteja unul de celalalt. De ce sa nu incercati altceva?

Putem folosi acest moment pentru a le arata ca avem incredere in ei si ca ne asteptatm la ceea ce este cel mai bun de la ei. Daca vor sa stea pe culoarul dintre scaune in avion, in loc sa le-o interziceti crezand ca probabil vor alerga, lasati-i sa incerce. Lasati deschisa optiunea de schimbare.

Daca nu-l lasam niciodata pe Lewis sa fie elev de serviuciu de teama sa nu-l scapam din ochi, azi ar trebui sa-i dati o sansa. Aratati-i ca ne asteptam sa se descurce foarte bine. Daca nu reuseste, cereti-i si a doua zi, si a treia zi, pana cand isi da seama ca este un rol important. Noi suntem mai intelepti. Noi ii cunoastem calitatile. Puteti sa va schimbati atitudinea fata de copilul razbunator?

Accentuati partile pozitive pentru a va ajuta copiii sa se reinventeze pe ei insisi

Il putem ajuta pe Lewis sa-si descopere celelalte calitati. Sa apreciem momentele cand sta linistit in rand. Cand isi face tema, cand ii ofera randul unui coleg la computer si toate celelalte momente ale zilei dintre doua comportamente neadecvate. Lewis are si o parte amabila. Este ceva foarte important pentru copii atunci cand noi cautam si le apreciem aceste comportamente.

Wyat nu este tot timpul neingrijit. In ceea ce priveste colectia sa de casete audio este chiar meticulos. Mama ar putea sa aprecieze asta si sa-i spuna baiatul ca acest fapt il face deosebit. De fapt, Wyat are mai multe calitati daca mama le cauta cu atentie. Parintii pot accentua partile pozitive si le pot arata copiilor cate lucruri minunate aduc in cadrul familiei.

Atunci cand suntem hotarati sa scoatem copiii din rolurile pe care le au, ii ajutam sa fie liberi sa se comporte si altfel si evitam favoritismele.

CERTURILE DINTRE FRATI - SA AJUTAM SAU SA IGNORAM?

Exista o diferenta intre certurile dintre frati si rivalitatea dintre frati. Oricare doua persoane, inclusiv fratii, trebuie sa-si rezolve problemele sau sa invete sa traiasca cu ele. Modul in care parintii raspund la certurile copiilor, determina modul in care acestia isi vor rezolva conflictele si vor deveni prieteni sau vor deveni rivali.

In mod normal, cand ne vedem copiii certandu-se, intervenim cu intentia de a aplana conflictul. Intrerupem ceasrta si ii pedepsim pe vinovati. Suna rezonabil; este greu de crezut ca este gresit. totusi, implicarea in conflictele lor creaza durere si dorinta de razbunare; este o sursa nemaipomenita de descurajare pentru copilul razbunator pe care l-am intalnit deseori in practica mea.

Sa va explic ce se intampla cu fratii luptatori, folosin o analogie cu Vestul salbatic:

Imaginati-va pentru moment doi cow-boy care jefuiesc o banca impreuna si impart banii. Treaba nu merge bine si unul este prins si trimis la inchisoare.

Dar adevarul este altul: criminalul inchis descopera ca nu a fost oprit intamplator de serif pentru ca mergea prea repede cu calul pe strada principala – se pare ca, partenerul sau l-a tradat. Asadar, el merge la inchisoare si partenerul lui primeste premiul de Bunul Samaritean de la primar!

Bineinteles, tot orasul este implicat: cand condamnatul este eliberat din inchisoare si intra in bar, are parte de o primire rece, chiar si de la barmanul sau preferat. Pe de alta parte, Bunul Samaritean, se bucura de bautura gratuita in tot orasul. De fapt, se pare ca acum nu-i mai este nimic luat in nume de rau.

Intr-o zi, (in amiaza mare), condamnatul descurajat il intalneste pe asa-zisul bun samaritean pe strada. Ce se intampla? Condamnatul este furios si vrea razbunare – isi arunca haina si incepe sa loveasca cu pumnul. Bunul Samaritean ar fi putut sa riposteze (si daca vroia, chiar sa castige), dar din moment ce erau in public si erau priviti de multime, decide ca este mult mai potrivit pentru imaginea sa sa primeasca loviturile in mod pasiv. Acest fapt il pune pe condamnat intr-o lumina si mai proasta, in timp ce-i intareste reputatia de nevinovat a celuilalt. Criminalul este aruncat iar in incgisoare – de data asta cu o sentinta mai severa.

Bun venit in lumea copilului „rau" si a celui „bun" din familia voastra. Tocmai ati fost avansati la rangul de serif!

Sa vedem cum decurc lucrurile casele noastre, mai ales ca acum stiti sa cautati doi complici, in timp ce seriful pedepsea unul si il canoniza pe celalalt.

Martin si Christa se joaca afara. De cate ori se suie Martin pe tricicleta sa, Christa se pune in spate si incearca sa-l impinga sa mearga mai repede si sa profite si ea de plimbare. Martin vrea sa se dea singur. Sora lui refuza sa se dea jos. Martin devine frustrat si incepe sa o impinga si s-o imbranceasca. Ea se tine tare pe pozitie. In final, Martin se foloseste de toata forta si rastoarna tricicleta, trantindu-si sora pe ciment. Mama vede pe geam acesta scena si vine alergand afara. „Martin! Am vazut ce-ai facut! Ce crezi ca faci? Ar fi putut sa se loveasca la cap de asfalt. Este mai mica decat tine; tu ar trebui sa stii mai bine. Treci la

tine in camera imediat. Nu vreau sa iesi pana cand nu esti pregatit sa-ti ceri scuze de la Christa. Haide Christa, sa punem niste gheata pe cucui si apoi ma poti ajuta sa facem niste biscuiti."

Oau! Nu este la fel de aventuros ca doi hoti jefuind o banca, dar este mai aproape de realitatea voastra si se joaca acelasi scenariu.

Liniile teoretice de care aveti nevoie sunt urmatoarele:

1. Certurile sunt create de amandoi si presupun un comportament identic (similar ideii ca este nevoie de doi pentru a sustine o lupta pentru putere).
2. Copiii pot alege sa se certe sau sa coopereze. Este alegerea lor.
3. Certurile (ca toate comportamentele, de altfel) servesc unui scop. Sunt eficiente sau utile intr-un anumit mod.
4. Copiii se inteleg intre ei cand noi nu suntem prin preajma. Au toate aptitudinile si talentele necesare cooperarii.
5. Prezenta si reactiile noastre in conflictul lor sunt rasplata pe care o cauta.
6. Raspunsul nostru este sa actionam ca si seriful de mai sus. Suntem partinitori, favorizam si accentuam rolurile bune si cele rele.
7. Chiar si copilul „rau" este multumit sa i se reconfirme credinta ca este tratat nedrept.

Christa are nevoie ca fratele ei s-o trateze urat pentru ca ea sa arate bine in ochii mamei si sa castige favoruri de la aceasta. Cu cat mai rau pare el, cu atat mai bine arata ea. Ea nu are niciun interes sa gaseasca o solutie buna la problema lor. Ea nu vrea sa se dea cu tricicleta; ea cauta un conflict pentru a demonstra favoritismul pe care i-l arata mama. Etie ce inseamna asta. Ramane ancorata in niste tipare vechi, pe care le va repeta mereu si fiecare isi va juca rolul lui.

Fara mama, Christa ar fi luat alte decizii. Poate si-ar fi vazut fratele ca se supara si s-ar fi dat jos de pe bicicleta lui. Probabil ca ar fi incercat mai tare sa gaseasca o solutie pentru a-si realiza interesul. Christa are alternative si abilitati. Alege in mod activ modalitati care sustin conflictul.

Stiu cu siguranta ca nu se cearta cand mama nu este prin preajma. Se impaca bine si isi rezolva singuri problemele foarte bine atunci cand sunt singuri. Decid sa creeze certuri doar atunci cand seriful este in oras.

Ce putem spune despre Martin? De ce o da pe sora lui jos de pe bicicleta daca stie ca este urmarit de mama? Mai intai, el este deja etichetat ca fiind „rau" asa ca este mai doritor sa se razbune pentru trecut. Din moment ce este convins sa ori de cate ori este o problema el este invinovatit pe nedrept, creaza situatii care ii confirma ipoteza. Atunci cand este pedepsit si sora lui se da jos, credinta lui este inca odata confirmata: „Vezi, am avut dreptate! Pe mine ma uraste si pe ea o iubeste."

Exista doua scopuri care pot fi atinse atunci se cearta fratii: atentia si favoritismele.

Lupta pentru atentie

Primul scop al certurilor este primirea atentiei nejustificate din partea parintilor. Deja ati citit capitolul despre atentie. Stiti ca are sens; fratii bine crescuti sunt ignorati, in timp ce cei care se cearta primesc timpul si atentia parintilor de fiecare data. Nu putem suporta asta. Nu putem ignora asta. Functioneaza de minune!

Tory si Brandon ce cearta de cate ori sunt in masina impreuna. Chiar prinsi cu centurile de siguranta se lovesc reciproc si arunca diverse lucruri prin masina. Tatal le reaminteste in permanenta sa se potoleasca si sa nu se mai certe. Dar acelasi lucru se intampla de fiecare data.

Din moment ce este doar o cearta enervanta, dar care nu escaladeaza, tatal ii poate ignora sau poate lasa loc unei consecinte logice.

„Masina nu este sigura atunci cand voi va certati. Daca cearta continua, voi fi nevoit sa trag masina pe dreapta." Cearta continua, asa ca tatal trage pe dreapta si opreste masina. Iese si spune: „Sa-mi spuneti cand sunteti pregatiti sa plecam", si apoi se apuca sa citeasca o carte (fara sa se uite si fara sa asculte cearta din masina) pana cand cearta inceteaza. Copiii incep sa bata in geam: „Ne-am oprit; poti conduce din nou."

Data urmatoare cand incep sa se certe, tatal nu mai trebuie sa le aminteasca consecinta. Copiii stiu, asa ca pur si simplu, opreste masina, se da jos si incepe sa citeasca. Dupa sase sau sapte asemenea episoade, copiii nu se vor mai certa in masina. Va jur ca este adevarat, dar trebuie s-o experimentati voi insiva. Fiti consecventi si faceti asta DE FIECARE DATA cand se cearta. Inconsecventa nu functioneaza.

Recomand tuturor parintilor sa inceapa cu aceasta strategie in cazul certurilor in masina doar pentru a-si demonstra ca, copiii lor pot sa aleaga sa opreasca certurile. Este alegerea lor! Atunci cand certurile nu mai atrag atentia, ele inceteaza. Daca puteti rezolva problema certurilor in masina, sunteti gata sa aplicati alte tactici pe care vi le voi descrie mai departe.

Lupta pentru favorurile parintilor

Al doilea scop al certurilor dintre frati este confirmarea ca parintii au intradevar un favorit. Curios sistem, nu-i asa?

In familia cu bicicleta, Martin o face tot timpul, in timp ce Christa este mereu bunul samaritean. Mai tarziu in acea seara, in timp ce mama se uita la TV, il vede pe Martin ca o loveste peste cap pe Christa cu sabia sa cu luminite. Mama se gandeste: „Uite ce monstru cresc. A fost total neprovocat! Saraca Christa, statea acolo vazandu-si de treaba ei cand a atacat-o brusc. A fost o victima nevinovata. Este un baiat atat de rau!"

Martin este considerat un adevarat infractor in familia sa si Christa este vazuta ca fiind ingenua care are nevoie de protectie si aparare. Acest lucru il face pe Martin ranchiunos. Din moment ce el mereu are probleme, isi poate lovi inamicul ori de cate ori are ocazia. Oricum va fi invinovatit si in acest moment al vietii sale, Martin o vede pe Christa ca fiind motivul pentru care are o viata nefericita. Parintii o prefera pe

ea. Este clar. Testeaza asta si se verifica mereu. Copiilor le place sa-si confirme credintele, chiar si pe cele negative.

Lectia care trebuie invatata aici este aceea de a reliza ca, „copilul bun" si „copilul rau" din familia voastra lucreaza impreuna pentru a-si evidentia rolurile. Dar sunt doar niste roluri. Fiecare copil are propriul arsenalsi chiar daca acestea par diferite, sunt de acelasi calibru. Unii se folosesc de lacrimi pentru a primi asistenta din partea adultilor iar altii se folosesc de inteligenta pentru a intinde capcane si pentru a manipula, in timp ce altii se folosesc de forta bruta. Indiferent de tactici, copiii pot decide sa lupte sau sa coopereze, asadar nimeni nu este in dezavantaj. Nu va lasati pacaliti de faptul ca vreunul este lipsit de aparare sau incapabil. Experimentul cu masina va va ajuta sa demonstrati acest lucru si in cazul copiilor vostri.

Christa ar putea decide sa inceteze sa mai impinga bicicleta lui Martin si sa nu mai fie o pacoste pentru el. Ar putea hotari sa se foloseasca de farmecul propriu pentru a se putea plimba cu bicicleta. Ea ii cunoaste foarte bine limitele si este capabila sa stie cand sa se opreasca. Si Martin poate decide sa-i faca pe plac surorii mai mici si s-o plimbe cu bicicleta. Ar putea negocia o perioada de joaca impreuna. Sau...poate darama bicicleta. Ambii au optiuni. Ambii stiu care va fi rezultatul alegerilor lor. Se cunosc unul pe altul si stiu ca parintii privesc.

.....

Copiii care au nevoie de mai multa incurajare primesc cea mai putina.

- **Dr. Rudolf Dreikurs**

.....

CINCI MODURI DE A RASPUNDE CONFLICTELOR DINTRE FRATI SI DE A PREVENI RANIREA

Din moment ce rivalitatea dintre frati este un element atat de important in descurajarea care il poate face pe copil sa caute razbunare, trebuie sa invatam cum sa facem fata conflictelor dintre copiii nostri. Trebuie sa lucram cu relatiile dintre frati in moduri fundamental diferite fata de alte familii. Nu mai trebuie sa ne implicam in certurile lor, nu mai trebuie sa favorizam sau sa etichetam. Ambele parti sunt complice intr-o problema pe care au creat-o impreuna, asadar raspunsul nostru nu poate viza un singur copil. Uitati mai jos cum sa faceti asta:

1. **Ignorati cearta**

Asa cum am mentionat, majoritatea certurilor urmaresc atragerea atentiei despre care vorbeam in capitolul 4. Asta inseamna ca prima noastra strategie sa fie ignorarea conflictului. Lasati-i sa si-l rezolve singuri la fel cum fac la scoala sau la locul de joaca. Ei sunt convinsi ca daca se joaca frumos, ii lasti in pace, dar daca se cearta, veti interveni. Putem schimba dinamica facandu-i sa stie ca ne place sa stam si sa ne jucam atata vreme cat cei implicati se impaca bine, dar imediat ce Martin isi peregateste sabia s-o loveasca

pe sora lui, mama poate spune: „Nu sunt interesata sa privesc asta” si sa plece. Le va spune ca se va intoarce cu placere atunci cand cei doi se vor intelege bine.

Hmmm. Este o reactie diferita, nu-i asa? Martin n-a mai avut probleme. Aura Christei nu mai este atat de stralucitoare. Martin nu mai este pedepsit. Se simte schimbarea!

Christa nu va mai sari pe bicicleta lui Martin si nu-l va mai deranja. El doar o s-o impinga si nu merita daca el nu este pedepsit. Christa decide ca este mai bine sa-i ceara voie sa se dea si ea. Fara interventia mamei, vechile metode n-au sens.

Martin nu mai are nevoie sa-si atace sora in diverse momente pentru ca ea nu mai este copilul de aur care il baga in bucluc. Ea nu mai are probleme cu bicicleta lui si se inteleg mult mai bine. Cateodata, Martin vrea sa imparta bicicleta din proprie initiativa, pentru ca a disparit animozitatea.

2. Puneti-i in aceeasi barca

Numele acestei tehnici spune tot: puneti-i in aceeasi barca. Imaginati-va: doi copii intr-o canoe, unul in fata si altul in spate. Ambii au vasle si amandoi au idei diferite despre directia in care trebuie s-o apuce.

Daca cei doi nu se inteleg, vor merge in cerc. Fiecare efort de a merge inainte al unuia este anulat de al celuilalt. Daca sunt in opozitie, fiecare are posibilitatea de a-l pune in incurcatura pe celalalt. Pentru fiacre progres, fiecare isi va da seama in final ca trebuie sa solicite cooperarea celuilalt. Daca partenerul tau de barca este furios, nu va vrea sa coopereze. Devine evident ca ai nevoie de el. Punand copiii in aceeasi barca, durerea resimtita atunci cand luam partea unuia sau altuia, va disparea si vom ajuta copiii sa invete sa coopereze si sa se iubeasca unul pe celalalt.

Modul in care puteti realiza asta acasa este sa creati in viata reala experienta metaforica a barcii. Ii punem in aceeasi barca, tratandu-i ca pe o echipa.

Sa spunem ca unul dintre copii vrea sa se uite la Hanna Montana si celalalt la O.C; apar certuri in sufragerie, se lovesc incercand sa ajunga primii la telecomanda. Cum ii putem pune in aceeasi barca? Puteti opri TV, sa luati telecomanda si sa le spuneti ca atunci cand se vor hotari la un program o sa o primeasca inapoi. Amandoi pierd dreptul de a se uita la TV pana cand se pun de acord.

Daca copiii devin mai violenti decat puteti tolera, incercati asta: „Amandoi trebuie sa stati putin separat si sa va reculegeti. Puteti merge in camerele voastre pentru 5 minute.”

O alta replica minunata ar fi: „Aceasta este o casa care nu incurajeaza violenta; va rog sa va bateti afara.” Asta le arata ca nu sunteti dispusi sa va implicati, ca sunteti constienti ca nu va priveste si arata respectul pe care il aveti pentru ordinea sociala. De cele mai multe ori, copiii care primesc permisiunea sa se bata, vor inceta imediat.

Daca in sufragerie este dezordine, toti copiii trebuie sa faca curat, indiferent cine s-a jucat si cu ce. Suna „incorect”? Aduceti-va aminte, nu cautam sa-i implicam intr-o competitie. Acesta este modelul unei echipe: ne implicam toti, avem nevoie unul de celalalt si toti lucram impreuna. Daca mergem cu cortul, toti trebuie sa ajute la caratul echipamentului. Nu vom spune: „Eu nu car asta; este sacul lui de dormit.” Acest

mod nu doar ca nu implica favoritismul, dar ajuta si la cladirea unei legaturi pentru copilul ranit. Acum este ajutat de fratii sai! Se simte conectat prin efortul de unire a fortelor.

Daca Christa este suparata pe Martin ca nu o lasa sa se dea cu bicicleta, ea poate refuza sa stranga din sufragerie impreuna cu el. Mama nu se va implica in cearta. Pur si simplu reafirma ca au o treaba de facut impreuna. Daca Martin se plange mamei, „Dar ea nu ma ajuta – doar sta degeaba", mama ii poate raspunde: „Imi pare rau ca ai probleme cu sora ta. Sunt sigura ca le puteti rezolva." Mama este empatica, dar refuza sa ia partea cuiva sau sa devina parte din conflict. Le arata ca are incredere ca es pot descurca fara ea daca doresc. Problema trebuie s-o rezolve Martin, nu mama. Mama nu trebuie s-o disciplineze pe Christa pentru a ajuta. Nu este treaba ei.

Martin se afla intr-o situatie importanta pe care dorim ca, copiii nostri s-o experimenteze. Este vorba despre viata sociala – genul de viata pe care incercam sa-l promovam. Martin trebuie sa incerce sa castige cooperarea surorii sale daca vrea sa aiba ajutor la curatenie. Va invata ca o sora fericita ajuta mai mult si ca este in interesul sau sa fie un frate mai bun.

Asadar, in timp ce Christa chiar este mai mica si mai slaba, nu este dezavantajata in conflicte. Daca punem copiii in aceeasi barca, ne asiguram ca sunt egali. Niciunul nu este favorizat si nimeni nu este ranit. Se imbunatatesc relatiile dintre frati si cele dintre parinti. Inceteaza perioada razbunarilor si a ranirilor.

3. Puneti pe lista de discutii

Daca copiii vostri se regasesc prinsi intr-un conflict pe care nu-l pot rezolva singuri, parintii ii pot ajuta, dar fara sa se implice in conflict. Acum stim cum sa nu devenim parte a ecuatiei.

In loc de asta, daca exista o problema pe care copiii nu o pot rezolva impreuna, parintii le pot sugera sa discute despre ea atunci cand toata lumea este linistita si calma. Le spunem copiilor ca daca nu-si pot rezolva singrui problema, o vom trece pe lista discutiilor de familie si vom cauta o solutie impreuna. Asta arata ca avem incredere ca isi pot rezolva problemele, dar si ca le suntem alaturi sa-i sustinem daca au nevoie. (vom discuta despre intalnirile de familie in capitolul 8).

4. Tehnica „ceor doua maini"

Sa stabilim un lucru: lipsa aptitudinilor sau abilitatilor nu este cea mai mare problema in conflictele dintre frati. De obicei, este vorba despre dinamica fratilor, despre care tocmai am discutat. Acestea fiind spuse, urmeaza o serie de aptitudini pe care le recomand parintilor sa-i invete pe copii. Prima este sa ne invatam copiii sa isi exprime parerile. Ii putem invata asta folosind ceva numit „tehnica celor maini".

Carla ii smulge papusa din mana surorii ei si spune: „E A MEA". Sora ei, Dina, incepe sa planga si sa se uite dupa mama. Bineinteles ca asta face. In definitiv, a invatat din experienta ca mama ii rezolva de obicei problemele. Tot ceea ce trebuie sa faca Dina este sa porneasca „alarma cu lacrimi" si mama vine sa verifice. Aproape de fiecare data, mama va descoperi ca problema este Carla si se simte obligata sa trateze cu ea in numele Dinei. Este favoritism in toata regula.

Dina creste si trebuie sa invete sa-si rezolve singura problemele in loc sa se bazeze pe mama. Trebuie sa invete ca este treaba ei sa-si rezolve problemele cu ceilalti, in special cu sora ei. Daca continua sa se bazeze pe lacrimi si incapacitati pentru a obtine ajutorul celor din jur sau pentru a-i face pe altii sa-i poarte bataliile, va invata ca rolul de victima este benefic.

Mai bine incercati tehnica „celor doua maini" pe care am invatat-o de la Althea Poulos la Gradinita Adleriana. Ideea este sa-i invatam pe copii sa trateze direct unii cu altii atunci cand au un conflict.

Adica ceva de genul asta:

Atunci cand o aude pe Dina ca plange, mama NU ar trebui s-o ia in brate si s-o consoleze asa cum face de obicei. Daca face asta, ar da impresia ca deja este de partea ei. In loc de asta, ar putea sa se puna in genunchi langa fete pentru a fi la acelasi nivel cu ele. Tanand cu grija cate un copil cu fiecare mana, astfel incat sa se priveasca intre ele (mama in mijloc), mama poate spune: „Dina, trebuie sa spui ceva? Vrei sa-i spui ceva surorii tale? Ea stie sa asculte foarte bine." (mama nu doar ca o ajuta pe Dina sa vorbeasca, ci ii si transmite Carlei ca nu o considera copilul rau, asa ca nu are nevoie sa fie defensiva.)

Dina nu stie ce vrea sa spuna mama. Inca scanceste, se uita in gol si nu spune nimic. Este prima data cand mama i-a pus aceasta intrebare. De obicei mama ii recupereaza jucaria de la Carla si o cearta pe aceasta. Ce se intampla?

Mama: „Trebuie sa vorbesti Dina. Poti spune ca nu-ti place asta."

Daca Dina tot nu vorbeste, mama ii poate spune Carlei: „Cred ca sora ta vrea sa spuna ca nu-i place atunci cand ii iei papusa." Astfel, mama ii transmite un mesaj de la Dina. Comparati asta cu: „Oh, Carla, da-i papusa inapoi, te rog. Stii ca este preferata ei – ce este cu tine?"

Atunci cand o ajutam pe Dina sa-si gaseasca cuvintele, nu facem nici politie si nici nu devenim a treia parte in ecuatie. Actionam astfel incat judecata personala nu este implicata. Ramanem neimplicati si nu luam partea cuiva atunci cand folosim aceasta tehnica. Cu timpul, Dina se va descurca mai bine, pentru ca va capata abilitatile care-i permit asta si pentru ca nu va mai primi raplata srcinala din partea mamei.

5. „Ma deranjeaza" si „imi doresc"

Cu copiii mai mari puteti folosi tehnica „ma deranjeaza" si „imi doresc", pe care am invatat-o de la Dina Emser si Susanna Smytha, care pregateau profesori de soala elementara. Din nou, ideea este de a invata copiii sa comunice mai eficient. Ii putem ajuta sa-si spuna parerea oferindu-le anumite structuri pe care sa le foloseasca impreuna cu niste jucarii ca instrumente. Aveti nevoie de o insecta de plus (o gargarita functioneaza perfect) si o bagheta de zane. Cand copiii au un conflict, primul ridica insecta si spune:

„Ma deranjeaza cand tu_____." (tine insecta ridicata)

Apoi ridica bagheta si spune:
„Imi doresca ca tu sa_____in loc de asta."
(in engleza, „bug" inseamna „gandac, insecta", dar si „a deranja")

Dina i-ar putea spune Carlei: Ma deranjeaza cand imi iei papusa fara sa ma rogi. Imi doresc sa-mi ceri voie. Aceasta afirmatie este mult mai plina de informatii, respectuoasa si care ajuta la detinerea controlului decat plansul. Copiii vor invata sa foloseasca acest limbaj fara sa-si implice parintii sau profesorii.

ASCULTAREA ACTIVA

V-am aratat cele mai comune surse de dezamagire profunda care duc la aparitia copilului care cauta razbunare in familie. Cautati-le si in familiile voastre – chiar daca astazi copilul vostru cauta doar atentie. Dansul razbunarii ne arata cata descurajare acumuleaza copiii nostri si ce sa facem pentru a-i aduce pe calea cea buna. Exista mai multe motive pentru care copiii devin agresivi dupa ce au fost raniti. Am invatat asta in ziua in care fiica mea a atacat fructiera.

Tocmai o luasem de la gradinita. Am stat putin prin curtea scolii, m-am intalnit cu alte mame si apoi ne-am indreptat spre casa pentru pranz. Totul parea bine, pana cand am intrat in casa si fiica mea s-a urcat pe un scaun din camera de luat masa si folosindu-si degetul mare, a facut cate o gaura in fiecare banana din fructiera, in mod violent.

Eram socata! Am fost nevoita sa-mi infrang primul impuls de a striga la ea: „Ce crezi ca faci, domnisoara? Nu e bine sa strici fructele! Trebuie sa stii mai bine. Du-te la tine in camera imediat!" Ea astepta sa inceapa dansul razbunarii; stiam ca daca ma simteam socata si contrariata, atunci acesta era un act de razbunare, ceea ce inseamna ca am ranit-o cumva. Sa evitam acest dans prin ascultarea activa.

Mai intai, am cautat sursa in loc sa ma infurii si s-o pedepsesc:

„Lucy, am facut ceva ce te-a ranit? Ceva ce te-a facut atat de suparata incat incerci sa te razbuni, chiar si pe banane?"

Stiti ce mi-a raspuns? „Nu mi-a placut ce mi-ai facut in curtea scolii!"

N-aveam nicio idee despre ce vorbea. „Ce ti-am facut in curtea scolii?"

„Nu mi-a placut ca te-ai intalnit cu toate mamele si ati ras de mine."

Ei bine, am ramas perplexa. A avut o perceptie total diferita fata de ceea ce s-a intamplat cu mamele de la terenul de joaca. Le povesteam despre un lucru amuzant pe care il facuse Lucy la cina. Am presupus ca se va simti ca un comediant daca le voi povesti si lor. Evident, gresisem. Din perspectiva lui Lucy, la cina am ras cu ea, dar in curtea scolii am ras de ea. O prostioara haioasa in familie este un lucru; dar expus in public este cu totul altceva. M-am simtit groaznic ca am gresit si eram fericita ca aveam ocazia sa discutam despre asta, pentru a-mi cere scuze si pentru a-i explica care a fost intentia mea. Am reusit sa vad situatia din perspectiva ei si ea din a mea. A inteles ca nu am intentionat s-o fac de rusine.

Ma bucur ca am discutat.

Cum putem stii care sunt sentimentele copiilor daca nu-i intrebam? Si atunci cand o facem, ar trebui sa fim pregatiti sa ascultam ceea ce spun.

Una din cele mai importante abilitati invatate in timpul pregatirii pentru psihoterapie, a fost arta ascultarii. Este usa prin care putem intra in viata privata a celuilalt. Daca o persoana se simte cu adevarat

ranita, simte ca este inteleasa. Stiti cat de minunat este sa fiti „intelesi" de altcineva? Atunci cand mastile sociale pe care le purtam sunt relaxate si lasam pe altcineva sa ne vada cu adevarat, avem parte de o conectare cu adevarat puternica. Aceasta este intimitatea.

Daca aveti un copil care se razbuna pe voi, trebuie sa aflati ceea ce l-a ranit. Fiica mea Lucy mi-a spus despre umilirea in public si am reusit sa rezolvam problema fara intelegeri gresite si sa ne impacam. Dar nu toti copiii sunt atat de dispusi sa verbalizeze. De ce? Pentru ca nu se simt in siguranta sa-si faca publice gandurile.

In cabinetul unui terapeut, un client trebuie sa simta ca se afla intr-un mediu sigur pentru a se destainui fara teama de a fi judecat. Daca vrem ca, copiii sa renunte la masti si sa ni se destainuie, trebuie sa intelegem cat de vulnerabili devin in acest proces si sa apreciem faptul ca sunt dispusi sa se expuna astfel. Este un dar pe care ni-l fac.

Cu cat deveniti un ascultator mai bun, cu atat mai mult copiii vor vorbi cu voi. Va vor vorbi despre lucruri mici, dar si despre probleme importante si personale. Pe masura ce cresc si problemele devin mai serioase, veti fi mult mai recunoscatori ca ati stabilit relatii atat de bune cu copiii vostri. Arta unei bune ascultari este instrumentul cheie pentru parintii copiilor razbunatori, despre cei care vorbim aici in mod special. Dar va rog, nu asteptati ca un copil sa devina razbunator pentru a o folosi. Incepeti prin a deveni un bun ascultator chiar acum si foslositi cat mai des acest instrument.

Tranformand ascultarea in ascultare activa

Exista o mare diferenta intre a auzi si a asculta. Auzul apare atunci cand sunetele variate se lovesc de anumite parti ale urechilor, stimuland terminatiile nervoase si transmitand semnale creierului. Daca nu sunteti surzi sau nu purtati casti, auziti in permanenta. Nu puteti opri asta.

Ascultarea activa pe de alta parte, implica atentia si dedicarea catre procesarea informatiilor. Trebuie sa priviti si sa ascultati cealalta persoana cu intentia de a o intelege. Ascultarea activa a copiilor necesita sa decodificam intregul mesaj al acestora. Include toate informatiile care sunt valabile: limbajul trupului, continutul vorbelor, tonul, viteza, volumul si alte informatii care ne ajuta sa vedem ceea ce ne este comunicat ca intreg. Apoi, si acest pas este crucial, trebuie sa verificam cu copilul pentru a ne asigura ca intelegem ceea ce ne-a spus. Asta inseamna ca trebuie sa repetam copilului parafrazand sau sumarizand ceea ce credem ca a exprimat, inclusiv informatii despre starea lui emotionala.

Asta este pe scurt, dar in practica este putin mai complicat. Sa luam fiecare pas in parte, pentru a-i exersa si a-i stapani:

A acorda atentie

Ah, suntem atat de ipocriti! Cat de ironic este sa ne plangem de copiii care sunt surzi la vorbele parintilor, in timp ce ei se pot plange in mod real de parintii surzi la vorbele copiilor! Incearca sa ne spuna despre zilele lor la scoala si noi scoatem vasele din masina, facem o lista de cumparaturi si amestecam in oala cu mancare de pe foc, toate in acelasi timp. Ii mintim „te ascult, te ascult".

Studiile arata ca retinem doar 25-50% din ceea ce auzim. Asadar, daca vrem sa fim ascultatori activi, trebuie sa le oferim intreaga noastra atentie. Chiar daca asta inseamna sa le spunem: „Dragule, ceea ce-mi spui este important pentru mine. Dar nu-ti pot acorda atentie pentru ca trebuie sa termin cina. Putem discuta intr-un moment cand iti pot acorda intreaga mea atentie?"

Daca copilul are un necaz, nimic nu-l linisteste mai mult decat daca ii spuneti: „Sati sa opresc focul – cina poate sa mai astepte. Sa stam undeva si sa vorbim."

Este la fel de important sa nu va ganditi la mai multe lucruri in acest timp. Daca va ganditi la altceva, nu veti putea fi cu adevarat atenti. Concentrati-va pe conversatie si pe ceea ce se spune. Treaba voastra este sa intelegeti. Asta inseamna ca trebuie sa nu va concentrati pe altceva in timp ce cealalata persoana vorbeste. Doar ascultati si incercati sa intelegeti.

Arati ca ascultati

Copiii vor fi mult mai dispusi sa va vorbeasca daca simt ca sunt ascultati. Asta inseamna ca trebuie sa le oferiti indicii legate de atentia pe care le-o acordati si de ceea ce intelegeti din conversatie. Lucruri ca datul aprobator din cap, zambetul sau cate un „aha". Folositi orice expresie faciala care transmite ca sunteti atenti. Verificati ca poztia corpului sa nu fie una defensiva. Daca va lasati pe spate cu mainile si picioarele incrucisate, dati impresia de inchis, distant si rece. Mai bine va aplecati putin spre copil, cu mainile si picioarele neincrucisate. Este o pozitie mai calda, care invita la discutii.

Desi in ascultarea activa este recomandat contactul vizual, in relatia cu copiii poate fi amenintator. In acest caz, puteti incerca sa stati pe pat, unul langa altul, uitandu-va spre tavan impreuna, sau pe podea spate in spate. Puteti face si o tura cu masina in timp ce conversati. Toate acestea il fac pe cvopil sa se simta in siguranta in timp ce vi se destainuie.

Oferiti feed-back

Probabil ca cel mai dificil aspect al ascultarii active este sa reusim sa nu trecem ceea ce auzim prin filtrul propriilor credinte, idei, judecati. Pentru a ne asigura ca nu se intampla asta, trebuie sa repetam inapoi ceea ce am inteles. Este de ajutor sa ne incepem frazele cu „pare ca ai spus...." sau „ceea ce spui tu este.....". Acest lucru ofera copilului posibilitatea sa corecteze orice intelegere gresita si sa se simta cu adevarat inteles.

Mai jos sunt niste exemple:

„IMI URASC profesoara!"

Raspuns: „Se pare ca ai avut o zi proasta la scoala. Vrei sa vorbim despre asta?"

„Nu-ti place nimic din ceea ce fac!"

Raspuns: „Ceea ce spui tu este ca esti furios pe mine si simti ca sunt prea critica sau negativista cu tine?"

„Nu vreau sa merg inca acasa!"

Raspuns: „Se pare ca esti dezamagit ca distractia a luat sfarsit.”

„As vrea ca bunica sa fie inca in viata.”

Raspuns: „Se pare ca iti lipseste foarte mult.”

„Inceteaza sa-mi mai spui ce sa fac.”

Raspuns: „Ceea ce spui tu este ca te irita foarte mult cand iti ofer un sfat pe care nu mi l-ai cerut.”

Din moment ce va doriti sa intelegeti cat mai exact, probabil va fi nevoie sa puneti intrebari suplimentare sau sa cereti lamuriri. Asadar, ati putea intreba: „Ce vrei sa spui atunci cand_____?” sau „Imi poti spune mai multe despre asta, nu sunt sigura ca am inteles.”

Amanati judecata

Intreruperile ii frustreaza pe copii: se vor inchide si vor izbucni. De fapt, in relatiile tensionate cu copiii mai mari, parintii pot face o intelegere sa asculte o jumatate de ora fara intreruperi sau replici.

Asta garanteaza faptul ca un copil poate vorbi liber. Poate alege sa nu spuna nimic in primele 20 sau 30 de minute (puteti hotari un interval mai mic de timp daca este mai bine), dar va detine acea perioada de timp, chiar daca doar stati in liniste si priviti tavanul sau mergeti cu masina. Este spatiul copilului si el decide cum sa-l foloseasca. Este o dovada de respect si dragoste sa-i oferiti acest timp. Pentru un copil poate fi inspaimantator gandul de a vorbi despre ceea ce il doare. Poate are nevoie de timp pentru a-si face curaj. Fiti rabdatori. Timpul pe care i-l oferiti si faptul ca sunteti dispusi sa-l ascultati il va face pe copil recunoscator.

Raspundeti respectuos

Dupa ce copilul a fost ascultat, este randul vosru sa raspundeti sau sa dati replica. Este momentul in care va testati inteligenta emotionala. Puteti raspunde onest si respectuos, fara a contracara si fara a-i umili, oricat de subtil? Daca aveti cunostinte de buna comunicare, veti oferi punctul vostru de vedere fara sa bravati. Doar va spuneti opinia. De exemplu, puteti spune: „Ma simt fuurios cand_____”, in loc sa va demonstrati furia replicand. Comparati aceste raspunsuri ale parintilor care opresc orice comunicare cu ascultarea activa:

INCETAREA COMUNICARII

Imi urasc fratele!	Raspuns: Nu, nu-l urasti. Il iubesti. Esti doar suparat.
O sa ma sinucid!	Raspuns: Nu vorbi asa.
Mereu esti de partea ei!	Raspuns: Nu este adevarat. Ieri am fost de partea ta.
Te urasc!	Raspuns: Ei bine, nici tu nu faci prea multe pentru mine zilele astea.

ASCULTAREA ACTIVA

Imi urasc fratele!	Raspuns: Se pare ca esti cu adevarat furios. Vrei sa-mi spui despre ce este vorba?
O sa ma sinucid!	Raspuns: Serios? Se pare ca esti cu adevarat disperat. Chiar vreau sa inteleg de ce simti ca viata ta este atat de nefericita acum.
Mereu esti de partea ei!	Raspuns: Ar fi foarte dureros sa realizezi ca parintii iti sunt impotriva – la asta te gandesti?
Te urasc!	Raspuns: Vrei ca eu sa stiu ca te-am ranit rau si vrei sa fiu si eu ranita, nu-i asa?

Este imperativ sa recunoasteti sentimentele pe care le au in acel moment. De exemplu:

„Ar fi groaznic sa simti ca parintii tai sunt impotriva ta."

„Cred ca doare sa crezi ca il iubesc pe cel mic mai mult."

„Nu pot sa-mi imaginez cat de dureros trebuie sa fie pentru tine sa crezi ca munca mea este mai importanta decat tine."

Odata ce am inteles cum se simte copilul, putem fi empatici in loc sa fim defensivi. Asta inseamna sa va concentrati energia pentru a gasi cai de a imbunatatii situatia. Ajuta si daca ne concentram pe viitor si pe planurile de imbunatatire. Este atat de usor sa vrei sa traiesti in trecut, sa cauti vinovati si sa scoti la iveala conflicte trecute. Folositi abilitatile de comunicare pentru a pastra momentul si pentru a asculta, a intelege, a empatiza si a va indrepta spre viitor:

„Nu vreau sa te mai gandesti la lucrurile acelea; cum putem sa reparam?"

„N-am avut intentia de a te face sa te simti astfel. Ce as putea face mai bine pe viitor?"

RECONSTRUIREA RELATIEI

Cum se poate reconstrui o relatie? Prin actiune! Nu este suficient sa gandim: „Te iubesc". Nu este suficient nici macar s-o spunem. Trebuie sa *aratam* ca ne iubim copilul ranit.

A iubi este un verb. A actiona cu iubire este modalitatea in care putem vindeca si reconstrui. Inseamna de asemenea efortul de a cunoaste lumea copilului si nu de a-i cere lui sa intre in a noastra. Daca credeti ca, copilul vostru se indeparteaza de familie, aflati catre ce se indreapta. In loc sa insistati sa ia masa impreuna cu familia, investigati activitatile care ii par atractive si incercati sa va implicati acolo unde puteti:

- Oferiti-va sa-l filmati in timp ce se da cu skateboardul.
- Mergeti cu fiica voastra la cumparaturi. Cereti-i sfaturi si ajutorul in ceea ce priveste noile tendinte in materie de coafura.

- Cumparati un joc video pe care il puteti juca impreuna.
- Planuiti o excursie undeva unde le place: o conventie despre un supererou inafara orasului, un muzeu al dinozaurului in alt oras, o plimbare cu barca....lista este infinita.
- Inscrieti-va impreuna la diverse cursuri: gatit, karate, clubul de biciclisti, yoga, echitatie, etc.
- Faceti un proiect impreuna: reparati o bicicleta, redecorati o camera, construiti un fort, croiti o rochie, etc.

Aspectul cel mai important este exeperienta comuna. Este ca si cum ati fi in acelasi balon impreuna. Cu cat petreceti mai mult timp in acel balon, cu atat mai multe experiente comune veti avea, amintiri comune, momente amuzante, emotii si veti descoperi ca ati imbunatatit relatia si ati devenit mult mai intimi. Relatia va deveni din ce in ce mai buna. Nu trebuie sa faceti lucruri marete impreuna saptamanal sau lunar. Sunt importante lucrurile minore pe care le faceti zilnic, prin care aratati ca va pasa.

Mai jos urmeaza o lista cu modalitati minore, dar puternice, prin care le puteti arata copiilor ca va pasa:

.....

Modalitati de a le arata copiilor ca va pasa si cum sa va reconstruiti relatia

Fiti atenti la ei.

Zambiti mult.

Apreciati-i.

Cautati-i.

Intrebati-i despre ei insisi.

Priviti-i in ochi atunci cand le vorbiti.

Ascultati-i.

Jucati-va cu ei.

Cititi cu voce tare impreuna.

Radeti impreuna.

Spuneti „da” des.

Spuneti-le ca sentimentele lor sunt indreptatite.

Stabiliti limite care le confera siguranta.

Fiti onesti.

Fiti voi insiva.

Ascultati-le povestile.

Imbratisati-i.

Uitati de propriile ingrijorari cateodata si concentrati-va doar pe ei.

Observati-i cand se poarta diferit.

Prezentati-le optiuni atunci cand va cer sfatul.

Jucati-va afara impreuna.

Surprindeti-i.

Descoperiti lucruri impreuna cu placere.

Impartasiti-le entuziasmul.

Trimiteti-le o scisoare sau o vedere.

Urmati-i atunci cand ei conduc.

Observati atunci cand lipsesc.

Sunati-i pentru a-i saluta.

Ascundeti surprize pe care sa le gaseasca.

Oferiti-le spatiu personal atunci cand au nevoie.

Contribuiti la colectiile lor.

Discutati despre visele si cosmarurile lor.

Radeti la glumele lor.

Fiti relaxati.

Ingenunchiati, aplecati-va sau stati pe jos pentru a fi la nivelul lor.

Raspundeti-le intrebarilor.

Spuneti-le cat sunt de minunati.

Creati o traditie cu ei si pastrati-o.

Invatati de la ei.

Folositi-va urechile mai mult decat gura.

Fiti disponibili.

Mergeti la spectacolele lor, la jocuri si evenimente.

Gasiti un interes comun.

Tineti-va de mana in timpul plimbarii.

Cereti-va scuze atunci cand gresiti.

Ascultati muzica lor preferata impreuna.

Tineti-va promisiunile facute.

Salutati-i si zambiti-le cand plecat dimineata de acasa.

Expuneti-le lucrarile artistice in casa.

Multumiti-le.

Aratati-le ce va place la ei.

Decupati imagini sau articole din reviste cu lucruri care ii intereseaza.

Surprindeti-i atunci cand fac ceva corect.

Incurajati solutiile din care puteti castiga toti.

Oferiti-le atentie.

Cereti-le opinia.

Distrati-va impreuna.

Fiti curiosi impreuna.

Spuneti-le cat de mult va place sa fiti impreuna.

Lasati-i sa-si rezolve majoritatea problemelor.

Cunoasteti-le prietenii.

Lasati-i sa va spuna cum se simt.

Ajutati-i sa devina experti la ceva.

Fiti incantati atunci cand ii vedeti.

Povestiti-le despre voi.

Lasati-i sa se comporte in conformitate cu varsta pe care o au.

Incurajati mai mult si criticati mai putin.

Fiti consecventi.

Recunoasteti cand gresiti.

Bucurati-va de timpul petrecut impreuna.

Dati-le o porecla speciala.

Fiti uimiti de ceea ce pot face.

Fiti fericiti.

Rugati-i sa va ajute.

Sustineti-i.

Aplaudati-le succesele.

Rezolvati-le problemele si conflictele atunci cand sunt mici.

Spuneti-le povesti in care ei sunt eroii.

Aveti incredere in ei.

Hraniti-i corespunzator.

Fiti flexibili.

Fiti incantati de unicitatea lor.

Lasati-i sa faca greseli.

Faceti-le cu mana si clacsonati atunci cand treceti prin dreptul lor.

Oferiti-le reactii imediat.

Includeti-i in conversatii.

Respectati-i.

Insotiti-i in aventuri.

Vizitati-le scoala.

Ajutati-i sa invete ceva nou.

Fiti intelegatori atunci cand au o zi dificila.

Oferiti-le alternative bune.

Respectati alegerile pe care le fac.

Prostiti-va impreuna.

Faceti-va timp.

Inspirati-le creativitatea.

Acceptati-i asa cum sunt.

Deveniti sustinatorii lor.

Apreciati-le personalitatea.

Vorbiti deschis cu ei.

Aveti incredere in ei.

Impartasiti un secret.

Scrieti-le un mesaj cu creta pe trotuar.

Creati un mediu sigur si deschis.

Apreciati-le realizarile.

Incurajati-i sa-i ajute pe ceilalti.

Realizati diverse sarcini impreuna.

Credeti ceea ce spun.

Ajutati-i sa ia atitudine si sustineti-i.

Visati cu ochii deschisi impreuna.

Faceti ceea ce le place lor.

Luati decizii impreuna.

Exacerbati-le calitatile.

Construiti ceva impreuna.

Incurajati-i sa gandeasca la scala larga.

Celebrati orice ocazie, cum ar fi prima si ultima zi de scoala.

Mergeti undeva impreuna.

Fiti deschisi la sugestiile lor.

Fiti sinceri.

Oferiti-le noi experiente.

Mancati impreuna.

Vorbiti dicet unul cu celalalt.

Fiti spontani.

Asteptati-va la ce este mai bun de la ei; nu va asteptati la perfectiune.

Incurajati-i sa fie ei insisi.

Iubiti-i neconditionat.

Sursa: Reteaua internationala pentru protectia copiilor si tineretului.

Bineinteles ca sunt lucruri in lista pe care le puteti face imediat. Incepeti cu pasi mici, dar cu teluri inalte. Aveti rabdare. Si amintiti-va: niciodata sa nu renuntati la relatia cu copiii vostri.

Venind vorba de renuntare, vom trece la urmatorul capitol care se refera la cresterea copiilor al caror scop gresit este asumarea unui comportament inadecvat. Acesti copii se pricep foarte bine sa ne faca sa vrem sa renuntam la ei. Sunteti pregatiti sa intrati in ultimul dans al comportamentelor gresite? Chiar daca copilul vostru nu face acest dans cu voi, va voi impartasi *cel mai important concept despre educatie,* care se aplica tuturor familiilor, tuturor copiilor si tuturor comportamentelor gresite. Este „instrumentul universal" pentru orice situatie legata de educatia si cresterea copiilor, asa ca merita sa cititi mai departe.

CAPITOLUL SAPTE

ASUMAREA UNUI COMPORTAMENT INADECVAT

Va rog sa auziti ceea ce nu spun

De Charles Finn

Nu va lasati pacaliti de mine
Nu va lasati inselati de masca ce-o port
Pentru ca port o masca. Eu port o mie de masti
Masti pe care mi-e teama sa le dau jos
Si niciuna dintre ele nu ma reprezinta
Prefacatoria este o arta a-l carei maestru sunt
Nu va lasati pacaliti
Va dau impresia ca sunt sigur
Ca apele sunt linistite si sunt la carma
Si ca nu am nevoie de nimeni
Dar, va rog, nu ma credeti, va rog
Suprafata poate parea linistita, dar suprafata este o masca
Dedesupt nu se afla nicio multumire de sine
Dedesupt sunt eu cel adevarat, care ma lupt cu confuzia, cu teama si cu singuratatea.
Gandul la slabiciunea mea ma inspaimanta si mi-e teama sa fiu expus
De aceea imi creez masti dupa care sa ma ascund
Dar o singura privire ar putea fi salvarea mea. Si stiu asta.
O privire care urmata de acceptare,
Urmata de iubire,
Poate fi singurul lucru care ma elibereaza de mine insumi
De propria inchisoare

Este singurul lucru care ma poate asigura

Asa cum eu nu o pot face,

Ca valorez ceva

Dar nu-ti spun asta, nu indraznesc

Mi-e teama s-o fac

Mi-e teama ca privirea ta nu va fi urmata

De acceptare si iubire.

Mi-e teama ca in adancul meu sunt nimic

Nu sunt bun

Doar tu ma poti scoate la lumina

De fiecare data cand esti iubitor si gentil si ma incurajezi

De fiecare data cand incerci sa intelegi pentru ca iti pasa cu adevarat

Cu sensibilitatea si simpatia ta

Si cu puterea ta de intelegere

Ma poti readuce la viata

Te rog incearca sa darami aceste ziduri

Cu maini ferme, dar mangaietoare

Te-ai putea intreba cine sunt

Sunt cineva pe care il cunosti foarte bine...

Republicata in forma prescurtata cu permisiunea lui Charles Finn. Versiunea completa poate fi citita pe www.poetrybycharlescfinn.com.

Niciun copil nu va reusi sa va convinga de faptul ca „l-ati distrus" decat copilul al carui scop este asumarea unui comportament inadecvat. Acest copii sunt cei mai descurajati. Au incercat fara oprire sa-si gaseasca sentimentul de apartenenta si importanta si din pacte, au esuat.

De ce se intampla asta? Ce se intampla in viata copiilor nostri astfel incat ei nu-si pot gasi dragostea si acceptarea, importanta si apartenenta? Le doresc de la noi si noi vrem sa li le oferim. Cum de nu ne sincronizam?

Orice parinte trebuie sa invete informatiile importante din acest capitol pentru ca vor ajuta la rezolvarea impasului si ne vor aduce copiii din nou pe calea cea buna a sanatatii mentale.

Fie ca trebuie sa faceti fata atentiei, puterii, razbunarii sau comportamentului inadecvat asumat, antidotul pentru toate descurajarile este acelasi: incurajarea. Este timpul sa intelegem ce inseamna incurajarea – cum o putem oferi, unde gresim si cum putem repara lucrurile.

Comportamentul gresit este simptomul.

Descurajarea este boala.

Incurajarea este tratamentul.

- **Betty Lou Bettner**

Asadar am pastrat ce este mai bun pentru sfarsit! Nu exista o abilitate mai profunda decat aceea de a invata sa fim o persoana incurajatoare. Oamenii sunt atrasi in mod natural catre incurajatori. Au o anumita aura. Va place sa fiti in compania lor pentru ca in preajma lor aveti tendinta de a afisa cea mai buna versiune a voastra. La o privire mai atenta, realizati ca „cea mai buna" versiune este sinele adevarat, cel cariua ii permiteti sa se exprime. Sa fiti un parinte incurajator este un dar pe care il puteti face copiilor. Este o abilitate pe care o puteti dezvolta si stapani fara greseala.

Din pacate, datorita modurilor clasice de crestere a copiilor, copiii nostru se afla in fata unor lungi experiente descurajatoare. In cazul copiilor care au drept scop asumarea unui comportament inadecvat, sirul de experiente descurajante a fost mult mai lung si se simt mult mai profund descurajati. Incep sa abandoneze speranta ca se vor simti importanti sau vor simti ca apartin.

Acest copii isi dezvolta o teama profunda si convingerea ca nu conteaza si ca nu pot fi iubiti. Acesta credinta nu apare peste noapte. Apare in urma unui lung sir de incercari. Este in natura umana sa trudeasca pentru a-si depasi anumite sentimente de inferioritate, dar atunci cand ne pierdem speranta ca le putem depasi, renuntam. De aceea tin ca toti parintii sa citeasca acest capitol. Daca copilul vostru inca nu a atins acest nivel de descurajare profunda, acest capitol va va ajuta sa preveniti acest proces.

INTELEGEREA COPILULUI AL CARUI SCOP ESTE ASUMAREA UNUI COMPORTAMENT INADECVAT

Dansul acesta se concentreaza in jurul copiilor al caror scop este sa se protejeze. Se descurca foarte bine la asta. In definitiv, timpurile drastice cer masuri drastice. Pot sa le inteleg alegerea tacticilor. Adica, daca voi ati fi in pragul falimentului, ce masura de siguranta mai buna decat sa ascundeti cativa bani la loc sigur, ati adopta?

Acesti copii seamana cu niste broaste testoase care isi retrag capul in carapace. Evita sa fie judecati in mod negativ, evitand expunerea. Este o metoda excelenta de a face fata, dar nu ajuta la adaptare. Vrem ca copiii nostri sa intre in viata fara teama de esec. Vrem sa-i inspiram sa creasca si sa devina ei insisi.

Cel putin asta ne doream pentru ei la un moment dat. Stralucirea acestui dans consta in faptul ca si parintii devin descurajati. Incep sa creada ca nu-si pot ajuta copilul. Isi pierd speranta. In final, renunta, convinsi ca au incercat tot ce era omeneste posibil.

Renuntarea parintilor este solutia creativa a copilului pentru a scapa de presiunea lui „incearca, incearca, incearca".

„ALELUIA!!!!” spune acest tip de copil. „In sfarsit scap de presiuni; nu mi se mai cere sa fiu mai bun sau sa fac mai mult. Am reusit sa-i dezamagesc atata timp, incat au renuntat in sfarsit la mine si sper ca de acum ma vor lasa in pace. Schema mea a functionat! Nu vreau sa incerc! Nici nu vreau sa fiu observat! Lasati-ma in pace.”

Acesta este recompensa. „Ma voi purta nepotrivit in mod foarte convingator si vei inceta sa ma faci „mai bun””.

Impreuna cu pasii pentru o diagnosticare corecta evidentiati in Capitolul 3, veti observa ca acesti copii se raporteaza altfel la ei insisi. Pot fi inceti si delasatori, nu arata nicio ambitie, ceea ce inseamna ca un alt frate sau parintii o fac. Deseori raman in urma sau esueaza la scoala, ceea ce inseamna ca deja exista un copil constiincios in familie. Sunt persoane pe care toata lumea incearca sa le „repare”. Fie evita orice activitate, fie incep diverse proiecte pe care le abandoneaza repede. De fapt, nu le place initiativa. Sa vedem daca putem afla mai multe despre cauza comportamentului lor, intelegandu-le mai bine „curajul”.

NASCUTI CU CURAJ

Niciun copil nu se naste descurajat. De fapt se intampla chiar contrariul. Copiii se nasc cu ceea ce numim „curaj nativ”. Este curajul de a sta dezbracat si expus oamenilor din jur, de a le arata celorlalti propria persoana. Datorita curajului nativ, ne devaluim adevarul sine semenilor, chiar daca suntem oameni cu defecte, umili si imperfecti. Este curajul de a fi imperfect si curajul de a incerca. Chiar si in fata unui potential esec suntem dispusi sa ne facem publica incapacitatea. Asta inseamna curaj!

Daca puteti face asta, aveti parte de o viata minunata. Este extraordinar sa fii capabili sa stai drept si sa spui lumii: „Asta sunt. Si acum, cu defectele pe care le am, ma simt bine cu mine insumi.” Asta inseamna stima de sine sanatoasa.

„Imaginati-va ce ati putea face daca ati sti ca nu aveti cum sa gresiti.”

Autor necunoscut

Fiecare viata trebuie sa urmeze o anume cale spre maturizare, dezvoltare si evolutie de-a lungul circuitului vietii. In orice moment suntem mai putin decat „cea mai buna” versiune a noastra spre care ne indreptam. Asadar, orice persoana, in orice moment este o versiune „incompleta” a sinelui complet. Vedeti, ne indreptam spre a deveni mai buni. Cred ca ziua perfecta este cea in care murim, pentru ca atunci ne atingem maximum de potential.

Copiii vor sa devina adulti, asa cum mormolocul vrea sa devina broasca, cum omida vrea sa devina fluture. Nu trebuie sa le oferim bani sau alte recompense pentru a-i motiva. Este un nonsens. Este ceva natural. Copiii nostri vor sa devina adulti si sa intre in asocietate ca membrii cu drepturi depline, acre contribuie.

Si mormolocii, si omizile si copiii se simt bine in privinta luptei pe care o dau pentru a ajunge acolo. Un mormoloc nu se simte ca o broasca ratata. Un bebelus care se chinuie sa invete sa mearga si sa vorbeasca nu se simte inferior. Bebelusii privesc procesul de invatare cu bucurie. Nu se simt umiliti atunci cand ei spun „ba, ba, ba", chiar daca ceilalti spun „supercalifragelistiexpialidocious".

Dar, pe parcurs, ceva se schimba. Copiii incep sa formuleze structuri mentale despre ei insisi, despre ceilalti, despre lume si despre cum functioneaza toate. Parintii stabilesc decoruol si copiii intra pe scena. Cream iluzia sau fictiunea ca exista o scala a valorii si ca se poate urca sau cobori pe ea in functie de ceea ce faci si cum te porti.

POLUL DUBIOS AL SUPERIORITATII

Majoritatea dintre noi operam ca si cum acest pol chiar ar exista, polul care spune ca oamenii aflati in varf valoreaza mai mult decat cei aflati la poale. Dar acest pol este alunecos. Trebuie sa ne agatam de el cu disperare si sa incercam in permanenta sa-l escaladam. Este o munca titanica!

Dar chiar dupa ce ajungem in varf si ajungem la destinatia de a fi chipurile „superiori" celorlalti, nu putem fi niciodata siguri ca ne putem mentine acolo. Cu cat inaltam mai sus acest pol iluzoriu, cu atat ne temem mai mult ca vom aluneca. Polul insusi creaza anxietate.

Polul superioritatii creaza un sentiment efemer care lasa oamenii profund nelinistiti, ca si cum totul ar fi efemer; ca si cum am fi buni doar in masura in care facem lucruri bune. Nu ne putem relaxa si sa lasam lucrurile asa. Ne secatuieste de energiile pe care le-am putea folosi mai bine traind si crescand. Suntem atat de consumati sa nu ne pierdem pozitia pe pol, incat devenim prevazatori si tematori in fata oricarui lucru care ne-ar putea periclita pozitia. Va simtiti descrisi de una din variantele de mai jos?

- V-ati eschivat vreodata de la a organiza o cina de teama ca ar putea fi un esec? Ganditi-va la toti prietenii si la distractia pe care o veti pierde pentru ca va este teama ca nu gatiti destul de bine sau ca locuinta voastra nu este suficient de frumoasa.
- Evitati sa incercati o noua coafura pentru ca va este teama ca veti arata rau? Cat de inspaimantatoare poate fi o tunsoare? Poti muri? Parul creste la loc. Distrati-va cu noul vostru aspect. De cand o coafura nereusita va transforma intr-o persoana mai putin buna?
- Ati trecut pe langa o oportunitate profesionala gandindu-va: „Nu voi mai avea niciodata ocaza asta." Ati esuat vreodata la ceva si apoi ati proclamat: „Nu mai fac asta NICIODATA !"
- Ganditi-va la copiii vostri acum. Daca fiul vostru incearca o problema de matematica si nu reuseste s-o rezolve din prima, mototoleste hartia si cedeaza? Daca incercati sa va invatati copilul o noua abilitate, va raspunde „nu ma intereseaza" daca nu reusesc s-o stapaneasca imediat?

Ei bine, cineva ar trebui sa-i trezeasca pe acesti oameni la realitate: nu exista un asemenea pol. Sunteti in siguranta! Nu trebuie sa ne dovedim valoarea. Nici nu s-a pus problema. Nu trebuie sa-l castigam si nici nu trebuie sa ne temem ca-l pierdem. Nu trebuie sa ne ingrijoram cu privire la „esecul" care ne-ar putea

darama. Un esec insemna doar ca am facut o greseala din care putem invata. Asta nu ne indeparteaza de persoana valoroasa care suntem.

Cat de minunat va simtiti acum? Sa stiti ca acum, asa cum sunteti, in acest moment, sunteti tot ceea ce trebuie sa fiti. Odata ce credeti asta, sunteti liberi sa luati viata in piept fara teama.

Asadar ce vreti sa invete copiii vostri? Ce-i veti invata voi? Ii putem creste dorindu-si sa escaladeze acest pol, preocupati de propriul ego si de a se compara cu ceilalti. Sau putem creste „deschizatori de drumuri". Putem alege sa le aratam drumul si sa-i ghidam ca si cand n-ar avea nicio grija cu privire la ego. Aceasta este calea incurajarii dedicata ajutarii copiilor care cresc si se dezvolta astfel incat se pot auto-actualiza.

ALEGETI SA CRESTETI UN DESCHIZATOR DE DRUMURI

Puteti alege sa adoptati o alta linie. Ne putem creste copiii intr-o familie care nu crede in polul superioritatii. Ii putem indruma catre o calatorie in viata plina de sens si constructiva. Putem refuza sa credem si sa participam la obiceiul de a evalua valoarea oamenilor si meritele pe baza performantelor lor. Putem fi de acord ca toti oamenii se nasc minunati si nu trebuie s-o demonstreze pentru a castiga acceptare sau iubire. Putem refuza notiunea „bun, mai bun, cel mai bun". Daca nu o facem, cream conditii care ajuta la dezvoltarea unui nou Hitler. Cine decide cine este „mai bun" decat ceilalti?

Urmand acesta cale se ajunge la pricepere, nu la superioritate. Acesta cale imbratiseaza diferentele umane, nu impune judecati. Bineinteles, o nota de 10 la matematica este mai buna decat una de 9, dar asta pur si simplu indica cine stie mai multa matematica in acest moment, nu cine este cea mai buna persoana.

Acesta abordare stie ca ca suntei capabili sa va dezvoltati voi insiva, si ca, cu cat mai mult suportati ca faceti greseli, cu atat mai mult incercati lucruri noi si traiti viata cu adevarat! Aceasta cale apreciaza darurile si talentele fiecarei persoane si acorda atentie tuturor insusirilor.

Copiii crescuti in familii care opereaza cu credinta ca viata se concentreaza in jurul dorintei de a avansa, devin usor descurajati. Lumea lor interna este modelata si aranjata diferit fata de cea a copilului incurajat.

MODALITATI PRIN CARE LE INCHIDEM GURA COPIILOR SI CUM LE PUTEM DEZVOLTA CURAJUL

Exista multe modalitati subtile prin care ii descurajam din greseala pe copii, in actiunile noastre zilnice. Daca nu ni se atrage atentia, multe dintre ele trec neobservate. Odata ce deveniti constienti de ele, incepeti sa le vedeti peste tot si veti realiza cat de importanta este problema aceasta pentru copii.

Parintii imi spun deseori, ca dupa ce au invatat despre procesul incurajarii si al descurajarii, li se par dureroase discutiile dintre parinti si copii pe care le aud in jur. Sa privim impreuna cateva scenarii comune, pentru a intelege ce vreau sa spun. Sunt sigura ca veti recunoaste unele situatii din viata voastra personala. Nu va invinovatiti daca veti descoperi ca ati descurajat copiii. Inainte de a citi aceasta carte, nu stiati – acum stiti ce trebuie sa faceti. Asta este tot. Tineti minte, greselile sunt oportunitati de a invata. Nu sunteti un

„parinte rau”. Daca scenele descrise par desprinse din sufrageria voastra, este pentru ca pana acum ati operat cu mai putine cunostinte, iar acum aveti mai multe informatii. Va aflati in pozitia de a face alegeri noi, constiente, pentru a va adapta abordarea si pentru a beneficia de ceea ce ati invatat. Ar trebui sa va simtiti nerabdatori (acesta a fost un exemplu de incurajare, prin accentuarea punctelor forte si minimalizarea greselilor. Va simtiti bine, nu-i asa?)

Intariti-i increderea in propriile capacitati si abilitati

Copiii se nasc cu cateva abilitati si competente; ei trebuie sa le dezvolte. Lipsa de abilitati poate fi o sursa a sentimentelor de inferioritate, asa ca este mai bine sa ii incurajati sa-si depaseasca aceste lipsuri si sa devina competenti. Fie ii putem inspira in acest proces, fie le putem accentua deficientele.

De exemplu, sa spunem ca Jamie vrea sa-si toarne singur lapte si mama ii spune: „Nu, Jamie. Asta este treaba mea. Tu o sa-l versi.” Mama lui Jamie tocmai i-a acordat un vot de neincredere. De fapt, ea spune: „Nu am incredere in abilitatile tale”, si astfel i-a descurajat dorinta naturala de a avea initiativa.

Cate comentarii similare ati auzit de-a lungul timpului, comentarii care accentueaza inferioritatea copilului? Sa vedem cateva exemple, urmate de comentarii alternative care ofera incurajare:

„Esti prea mic sa folosesti un cutit.” (*„Ai vrea sa incerci sa folosesti un cutit pentru unt? Dupa ce exersezi cu el, o sa-ti arat cum sa folosesti un cutin ascutit.”*)

„Acel topogan este pentru copii mai mari; vino si da-te pe acesta mai mic.” (*„Vad ca esti foarte precaut cand te cateri pe topoganul cel mare!”*)

„Nu ai voie cu skateboardul; o sa mori!” (*„Poti sa incerci sa te dai cu skateboardul daca esti interesat, dar trebuie sa porti echipament de protectie.”*)

„Stiu ca iti place hocheiul, dar in locul tau nu m-as visa in campionat.” (*„Sunt atat de incantata ca ai gasit ceva care sa te pasioneze – tine-o tot asa.”*)

„Asta este fragil; lasa-l pe fratele tau mai mare sa puna ornametul in brad.” (*„Acest ornament este din sticla si este fragil. Poti sa-mi arati cum il pui grijului in brad?”*)

Dezvoltati incrdere in judecata copilului vostru

Inafara competentelor si abilitatilor fizice, copiii au nevoie sa-si dezvolte si abilitatile cognitive si simtul judecatii. Asta face parte din trecerea de la nedezvoltat la dezvoltat, de la debutant la maestru. Copiii isi exerseaza judecata daca au ocazia sa o foloseasca si sa invete din greseli. Le interzicem cresterea daca le subminam abilitatea de a emite judecati pentru ei insisi. Urmeaza cateva exemple, urmate de comentarii alternative care demonstraza increderea in judecata copilului:

„Ia-ti bluza pe tine; este frig.” (*„O sa-mi iau plovarul azi. Mie mi-e frig, dar am incredere ca vei hotari cum iti este mai bine.”*)

„Mai ia doua bucatele de friptura ianinte de a pleca de la masa...” (*„Sunt sigura ca iti cunosti organismul si stii cat iti trebuie.”*)

„Nu este un cadou potrivit pentru cel mai bun prieten; da-i altceva.” (*„Se pare ca ai ales exact de ti-ar place sa daruiesti.”*)

Observati eforturile si imbunatatirile

Singura modalitate prin care un copil poate deveni mai bun este sa faca un efort si sa lucreze, facand o serie de imbunatatiri secventiale. Rareori o persoana poate executa ceva nou de prima data. Daca ne incurajam copiii sa insiste si sa continue sa se dezvolte, trebuie sa incurajam si procesul. Asta inseamna ca trebuie sa ne concentram pe valoarea depunerii unui efort si sa recunoastem imbunatatirea ca si scop. Daca valorizam doar perfectiunea, copiii se vor simti descurajati de fiecare data cand nu vor reusi. De exemplu:

„Oh, uite, ti-ai facut patul; las-o pe mama sa indrepte cutele cearceafului.” (*„Oau, vad ca ti-ai dat silinta!”*)

„Asta numesti tu curatenie?” (*„Te lauzi cu dormitorul tau. Vad ca ai strans tot de pe jos si ti-ai pus hainele la loc.”*)

„97 din 100? Ce s-a intamplat cu ultimele trei puncte?” (*„Se vad rezultatele muncii tale.”*)

Adoptati o atitudine pozitiva cu privire la greseli

Greselile sunt o parte necesara a procesului de invatare. Tratati greselile ca oportunitati de a invata si veti incuraja cresterea si perseverenta care duce la maestrie. Daca ostracizam copiii din cauza greselilor lor, acelea vor fi percepute ca esecuri si copiii isi pierd curajul. Isi vor restrictiona experientele si vor inceta sa incerce lucruri in care pot esua. Luati aminte la aceste ipoteze:

„Oh, uite ce mizerie ai facut. Ai intins aluatul de clatite peste tot pe blatul de bucatarie.” (*„Ai facut clatite! De abia astept sa gust una. Curatenia face parte din gatit, asa ca iti voi arata ce sa folosesti pentru a curata petele astea.”*)

„Nu este bine; lasa-ma sa fac eu.” (*„Se pare ca vrei sa construiesti un avion. Tine-o tot asa; vei reusi.”*)

„Acum l-ai stricat.” (*„Cred ca n-a mers asa cum te-ai asteptat, dar sunt sigura ca ii vei da de capat.”*)

„Ai gresit datele – daca te-ai gandi pentru un moment ar fi mult mai bine” (*„Oh, si mie mi s-a intamplat asta! Ce haioase sunt aceste intamplari. Ei bine, asta este.”*)

Dezvoltati abilitatile copiilor de a avea grija de ei insisi si de a face fata situatiilor vietii

Atunci cand suntem tineri, obstacolele de pe drumul vietii sunt mici. Pe masura ce experimentam situatii dificile peste care trecem cu succes, castigam abilitati si increderea in noi insine ca suntem capabili

sa facem fata si unor situatii mai dificile. Copiii incurajati au incredere ca vor reusi. Totusi, daca intervenim si ii salvam din luptele personale, le incetinim dezvoltarea si ii descurajam. Observati aceste abordari diferite:

„Cred ca ar fi trebuit sa iei o nota mai mare; voi vorbi cu profesorul tau despre asta" (*„Se pare ca ai fost ingrijorat pe buna dreptate in legatura cu notarea. Ar trebui sa-i spui profesorului si sa vezi ce are de spus."*)

„Fiica mea este timida; nu-i place sa vorbeasca cu strainii. Doreste branza la gratar si cartofi prajiti." (*„Trebuie sa vorbesti in numele tau. Sunt sigura ca te vei descurca. Cand te intereseaza ceva, sunt convinsa ca-ti vei gasi curajul sa vorbesti".*)

„Biatul acela ti-a creat numai probleme. Cred ca ar trebui sa incheiati prietenia si sa mergi mai departe." (*„Sunt alaturi de tine daca vrei sa vorbesti despre asta, dar sunt convinsa ca poti rezolva disputa cu prietenul tau."*)

„Tatal tau nu stie nimic; lasa-ma pe mine sa vorbesc cu el." (*„Inteleg cum te simti. Sunt bucuroasa sa te ascult si sa te imbratisez, dar sunt convinsa ca poti rezolva asta direct cu tatal tau."*)

Atunci cand schimbam mesajele pe care le transmitem copiilor, le alteram credintele despre ei insisi. Aceste mesaje incurajatoare sunt pline de cei 4 C si ajuta la contracararea sentimentelor de incapacitate, de descurajare, de neapartenenta.

Unii dintre cititori ar putea gandi: „Cine ar vorbi atat de negativ cu copilul? N-au invatat nimic despre cresterea stimei de sine si a sentimentelor pozitive?" In zilele noastre, multi parinti au decis ca daca copilul lor este bine dispus tot timpul, acesta va fi un copil incurajat.

GRESIT.

Mai jos sunt trei capcane comune la care trebuie sa fie atenti parintii.

Protejarea in fata emotiilor „rele"

Va rog sa nu credeti ca daca le oferiti vesti neplacute („este ultimul joc inainte de culcare") va descurajati copilul. Asteptati-va ca el sa fie suparat sau dezamagit in fata unor cerinte ale vietii. Exista limite care trebuie respectate. Nu ii descurajati. De fapt, este chiar invers. Aratandu-le ca pot face fata vietii in anumite limite, copiii invata ca se pot descurca. Atunci cand ocolim regulile pentru copiii nostri, ii descurajam pentru ca mesajul transmis este ca ei nu se pot descurca. Sa nu credeti ca pentru a fi incurajat un copil trebuie sa fie mereu voios. Nu va simtiti obligati sa va mentineti copilul intr-o stare de permanenta veselie. Fiti suportivi pe masura de copilul este pus in fata unor situatii dificile.

Incurajarea copiilor in timp ce sunteti intelegatori cu voi insiva sau cu ceilalti

Evident nu veti fi severi cu Timmy daca apuca din greseala capatul resit al pungii, imprastiind fulgi de ciocolata peste tot. Bieninteles, ciocolata este toxica pentru un caine, iar Mollie, golden-retriverul incepe sa

manance cate poate, in timp ce o fugariti cu matura. Dar a fost doar un accident din partea lui Timmy. Curatati impreuna si gata.

Dar daca accidentul l-ati fi facut voi? Daca voi ati fi ars prajitura pe care v-ati chinuit atat s-o faceti? Daca ati fi uitat sa va opriti si sa luati hainele de la curatatorie? Sunteti la fel de amabili cu voi insiva la fel cum sunteti cu Timmy? Sau va invinovatiti? „Nu pot crede ca am facut asta. Unde mi-e capul? Sunt atat de furioasa pe mine! Offfff....."

Fiti siguri ca Timmy intelege acele mesaje. Ce credeti ca va crede? „Mamei ii place perfectiunea si mama judeca oamenii. Uite ca nu-si iarta micile greseli." Mesajul inteles poate fi: „Daca nu-i plac propriile greseli, probabil ca nu-i plac nici ale mele. Se prefacea."

Vedeti ca trebuie sa fim mult mai globali in mesajele pe care le transmitem copiilor. Asta inseamna sa fim o persoana incurajatoare, sa va traiti intreaga viata dupa acest principiu si sa-l puneti in practica in toate aspectele vietii. Asadar intrebati-va: greselile sunt in regula? Cate ati facut azi? Va recomand sa faceti intre 5 si 10 greseli pe zi. Adica sa cresteti si voi. CRESTETI! Este ceva plin de veselie!

Confuzia dintre incurajare si lauda

Din cele mai vechi timpuri ne-am complimentat copiii excesiv in incercarea de a le crea stima de sine. Trebuie sa ne asiguram ca se simt bine cu ei insisi, nu-i asa?

„Ce fata buna."

„Esti cel mai bun."

„Ai luat nota 10!"

„Te-ai descurcat perfect!"

„Mereu stii cum sa ma multumesti."

Si acestea sunt afirmatii pozitive, nu-i asa? Nu apare deloc descurajarea. Majoritatea parintilor folosesc aceste fraze mereu, dar, credeti sau nu, sunt de fapt afirmatii care descurajeaza. Literatura populara si revistele pentru mame, folosesc termenii „incurajare" si „lauda" ca sinonime, dar sunt extrem de diferiti. Lauda este doar o recompensa verbala. Recompensele sunt folosite pentru a-i ademeni si a-i manipula pe copii sa se comporte intr-un anumit fel. Recompensa nu este oferita pana cand adultul nu considera ca, copilul a atins un anumit standard. Apoi – poftim – i se ofera un mic abtibild verbal.

Lauda este plina de judecata si apreciere; e adevarat ca judecata este una pozitiva. Atunci cand folosim lauda, promovam ideea de „escaladare a polului" despre care vorbeam mai inainte. In esenta, comunica faptul ca, copiii nostri se afla chiar la pol!

Pentru multi dintre noi care am fost crescuti cu laude, credem ca este cel mai bine sa i le oferim copilului din moment ce noi le-am castigat la randul nostru. Proiectam asupra lor dorintele noastre. Una din problemele pe care le am cu lauda este faptul ca din moment ce aceasta depinde de o judecata externa, nu iti poti dezvolta propriul sistem de apreciere. Cum stii ca te-ai descurcat bine, daca o autoritate nu-ti spune

asta? „Cum a fost mancarea? A fost buna?” „Ce crezi de coafura asta? Imi sta bine?” „Sun un parinte bun? Chiar crezi asta?” Misiunea de a fi validat devine una critica pentru persoana crescuta cu laude si majoritatea dintre noi asa suntem! Bineinteles, presupunem ca si copiii nostri vor sa auda asta. Dar de fapt transmitem indoiala de sine catre generatia urmatoare.

Din moment ce lauda implica judecata, exista mereu teama ca vom pierde aprobarea parintilor. Cand este sarbatorita o nota de 10 in carnet, unui copil ii este teama de o nota de 8 care ar putea aparea in viitor. De fapt, copilul ar putea opta pentru materii mai putin provocatoare, pentru a-si pastra notele de 10. Dave ar putea decide sa se inscrie in echipa de baschet pentru ca stie ca este bun la asta. Insa este interesat de lectiile de tras cu arcul, dar nu stie cum se va descurca. Din pacte, copilul laudat declina optiunile care l-ar putea ajuta sa creasca.

Sa nu credeti ca va sugerez sa nu sarbatoriti succesele. Dar lauda, ca si abtibildurile, se ofera doar pentru a completa anumite treburi care intrunesc indeplinirea unor criterii specifice. Nu iau in considerare deloc procesul prin care se ajunge acolo. Am avut foarte multe note bune pentru care n-a trebuit sa muncesc foarte mult. Cu toate acestea, nota de care am fost cea mai mandra, a fost un examen la matematica la care am obtinut 52% in primul an la universitate. Nu luasem note mari la matematica in liceu asa ca nu eram foarte pregatita. Am avut 17% la sfasitul primului semestru, dar aveam nevoie de creditele la matematica pentru programul de stiinte sau as fi fost nevoita sa schimb facultatea. Am lucrat foarte mult si am trecut examenul.

Nu conteaza nota finala. Conteaza efortul si imbunatatirea. Cui ii pasa ce cred ceilalti despre munca mea? Conteaza ceea ce cred eu despre realizarile mele academice.

Daca ati avut un frate care stralucea mereu, care era privit ca soarele de pe cer, atunci stiti ca este foarte descurajant sa traiti intr-un mediu plin de laude.

Hanna (4 ani) si sora ei Clara (7 ani) deseneaza amandoua la masa. Clara deseneaza un cal si Hanna, care-si priveste sora cu admiratie, decide sa deseneze si ea un cal. Este suparata pentru ca, oricat ar incerca, desenul ei seamana mai mult cu un caine si nu poate exprima pe hartie ceea ce vizualizeaza. Desenul surorii ei este in mod clar mult mai bun. Mama vine si spune: „Oh, ce desen minunat Clara – si al tau Hanna.” Mama este o mincinoasa! Hanna nu este oarba. Unul dintre desene este mai bun – evident.

Intr-o lume care valorizeaza perfectiunea, lauda falsa a mamei este observata. Sa fim seriosi, cu un „handicap” de trei ani, Hanna va fi mult timp in urma surorii ei in ceea ce priveste dezvoltarea abilitatilor. Dar din moment ce lauda este acordata doar pentru o lucrare finalizata perfect, Clara va primi mai multe laude decat sora ei.

Cu taote acestea, oricine poate primi incurajare. Toti pot depune eforturi. Toata lumea isi poate imbunatati performantele. Incurajarea accentueaza mai mult procesul decat produsul final, asa ca toate varstele, toate abilitatile si toate calitatile sunt valorizate. Este important sa dai tot ce ai mai bun. Sa fi „cel mai bun” nu este atat de important.

In loc ca mama sa se poate ca un critic de arta si sa minta pentru a o imbuna pe Hanna, ar fi trebuit sa se aseze langa ea si sa-i spuna: „Imi place desenul tau. Ai lucrat din greu la el. Am observat atentia la detalii pe care ai acordat-o. Vrei sa-mi povestesti despre el?" Mama o incurajeaza pentru ca a observat eforturile Hannei in loc sa se concentreze pe rezultatul final.

Atunci cand lucram cu copiii care au drept scop asumarea unui comportament inadecvat, este o totala schimbare in ceea ce priveste aspectul pe care trebuie sa ne concentram, pentru ca acesti copii au imresia ca nu vor ajunge niciodata in varf. Copiii profund descurajati simt ca au coborat de pe polul superioritatii. Se simt plini de sentimente de inferioritate. Ideea de a ajunge la polul fictiv este atat de coplesitoare, incat nici nu-si mai dau silinta sa incerce.

Asemenea copii trebuie sa stie ca orice incercare este valoroasa, doar pentru meritul de a incerca. Copiii descurajati trebuie sa inteleaga ca pasii mici sunt cheia spre succes. Trebuie sa li se arate succesrul in portii mici pentru a le reintari motivatiile si de a-i face sa creada iarasi in ei insisi.

Capcana comuna in care cad parintii: promovarea in exces a progresul initial

Evident, daca copilul descurajat nu a facut niciun efort de foarte mult timp si ii lipseste curajul de a face primul pas, cel mai rau lucru pe care il poate face un parinte este sa faca din asta o parada: „Oh, vai de mine! Mofturosul a gustat o bucatica de pepene galben! Oh, uite cine s-a hotarat sa faca curat in camera! O sa fac o poza si o sa i-o trimit tatalui tau la serviciu! Va fi in al noulea cer. Vei merge sa dai examen la scoala de muzica – SUNT ATAT DE MANDRU DE TINE!"

Copilul vostru va gandi: „Bleah! Retragerea! Toata lumea ma priveste iar."

Cea mai buna abordare este sa creati un mediu care ii permite copilului sa exerseze curajul intr-o atmosfera neamenintatoare. Trebuie sa oferim incurajarea fara presiune si fara a renunta. Sa le transmitem ca avem incredere in ei daca decid sa incerce ceva nou. Sa-i lasam sa se bucure de propriile succese. Este izbanda lor nu a noastra. Renuntati la orice judecata de valoare, in timp ce va pastrati o atitudine increzatoare si de acceptare neconditionata.

John nu reuseste sa patineze. Petrece mai mult timp pe jos decat pe patine. Tatal lui este antrenorul echipei si John stie ca este foarte important pentru tatal sau sa invete sa patineze. John vrea sa renunte. Uraste sa cada in fata publicului si sa-si demonstreze nepriceperea.

Daca tatal ii spune: „Hai, continua sa incerci, o sa te descurci, continua", incurajeaza efortul, dar este perceput ca facand o presiune pentru performanta. John stie ca tatal sau este patinator si ar vrea ca si el sa devina unul. Inainte de toate, John stie ca isi dezamageste tatal.

Tatal ar putea fi mult mai incurajator daca i-ar da voie lui John sa ia propriile decizii si daca i-ar spune ca este in regula sa nu-i placa patinajul. Tatal il va iubi la fel de mult. Actiunile lui John trebuie conduse de interesul lui si tatal il poate inspira cu cuvinte de incurajare. Ar putea incerca sa patineze in spatele casei, unde nu-l vede nimeni, pana va stapani acest sport.

Incurajarea este in masura egala o arta si o stiinta. Incercati sa patrundeti in viata privata a copiilor si sa cautati sursa descurajarii din perspectiva lor. Ce ar putea conduce la sentimentele acelea de inadecvare?

Mai jos este un tabel care va va ajuta la diferentierea rapida intre lauda si incurajare:

Diferenta dintre lauda si incurajare

	LAUDA	**INCURAJARE**
Definitia din dictionar	Exprima o judecata favorabila; A glorifica, in special prin atribuirea perfectiunii; Expresia unei aprobari;	A inspira spre curaj. A stimula; a indemna
Cui se adreseaza	Faptuitorului: „fetitei bune”	Faptei: „treaba buna”
Ce recunoaste	Doar produsele complete, perfecte: „Ai facut foarte bine.”	Efortul si imbunatatirea: „Ti-ai dat toata silinta”, sau „Ce simti in legatura cu ce ai invatat?”
Atutudinea	Superioara/manipulatoare: „Imi place sum sta Suzie la masa.”	Respectuoasa, apreciativa: „Cine imi arata cum ar trebui sa stam la masa?”
Mesajul „Eu”	Critic: „Imi place cum stai.”	Auto-declarativ: „Iti apreciez cooperarea.”
Folosit deseori in relatie cu	Copiii: „Esti o fetita atat de buna.”	Adultii: „Multumesc pentru ajutor”
Exemple	„Sunt mandra de tine ca ai luat 10 la matematica.” (ii rapeste posesia realizarii)	„Acest 10 reflecta munca pe care ai depus-o.” (recunoaste proprietatea si responsabilitatea realizarii)
Invita	Oamenii sa se schimbe pentru ceilalti	Oamenii sa se schimbe pentru ei insisi
Controleaza	Extern: „Ce cred ceilalti?”	Intern: „Ce cred eu?”
Invata	Ce sa gandesti; evaluare din partea celorlalti	Cum sa gandesti; auto-evaluare
Scopul	Conformitate: „Ai facut bine.”	Intelegerea: „Ce crezi/ce ai invatat?”
Efecte asupra stimei de sine	Se simte valoros doar cand ceilalti aproba	Se simte valoros indiferent de aprobarea celorlalti
Efect pe termen lung	Dependenta de ceilalti	Incredere in sine; independenta

Adaptat din Manualul pentru educatia parintilor de Jane Nelson si Lynn Tott

CUM NE PUTEM INCURAJA COPIII

Intreaga idee a incurajarii este de a le spori copiilor increderea in ei insisi. Trebuie sa intelegem ca sunt buni asa cum sunt si nu asa cum „ar putea sa fie". Daca vreti sa deveniti un maestru al incurajarii, mai jos sunt cateva instrumente pe care le puteti folosi.

1. **Evitati descurajarea**

   Nu veti putea umple niciodata o galeata gaurita. Asadar, procesul de incurajare trebuie sa inceapa prin eliminarea descurajarii. Pedeapsa si lauda sunt inamicii. Aruncati lista cu abtibilduri sau buline colorate. Puneti fratii in aceeasi barca pentru a evita comparatia si favoritismul. Sa dispara sentimentele de inferioritate!

2. **Cautati imbunatatirea, nu perfectiunea**

   Este un nou mod de a gandi. Cum putem rasplati un copil care isi uita tema trei zile la rand? Ei bine, dupa calculele mele, asta inseamna ca doua zile din saptamana si-a adus aminte si asta este cu o zi mai mult decat saptamana trecuta. ASTA este o imbunatatire. Asta cautam! Abandonati „scopul final" si concentrati-va pe scopurile mici.

   M-am apucat de atletism cand eram mica. In prima zi, n-am putut alerga pana la capatul strazii. Dar luna dupa luna, adaugam mai multa distanta. Anul acesta voi alerga la primul meu semimaraton. Daca as fi inceput gandindu-ma ca trebuie sa ma antrenez pentru semimaraton, as fi abandonat. Dar in loc de asta, m-am apucat de alergat doar pentru a fi activa si sanatoasa si sa vad cat pot face fata. Atitudinea asta m-a facut sa ajung aici si va poate ajuta si copilul.

3. **Laudati efortul**

   Este vorba doar despre efort. Copiii stiu ca efortul este mult mai important decat rezultatul? In majoritatea timpului ne pastram comentariile pentru ziua judecatii si apoi ii umplem de laude pentru realizarile lor. As vrea sa schimb asta si sa pun accentul pe altceva – sa ne concentram pe munca lor in loc de roadele muncii. „Ai lucrat din greu!" Daca putem genera efortul, succesul este garantat si chiar si rezultatele scontate.

4. **Separati fapta de faptas**

   Trebuie sa ne convingem copiii ca ii iubim exact asa cum sunt. Totusi, daca spunem: „Esti rautacios", „Esti lenes", sau „Esti rau", copilul va presupune ca sunt etichete clare si asa este el cu adevarat. El va crede: „Sunt rau", „Sunt lenes" sau „Sunt rautacios."

   In loc de asta ar trebui sa accentuam faptul ca ne alegem comportamentele si asta inseamna ca putem face diferite alegeri. Copiii nu sunt blocati; sunt liberi sa se schimbe. Treaba noastra este sa transformam mesajul: „Nu, nu esti rau, dar te porti asa. Ai putea alege sa te porti frumos." Spus astfel, respingem comportamentul fara a respinge copilul.

5. **Intariti punctele tari, nu slabiciunile**

Fiecare copil are talente si puncte tari, la fel si slabiciuni si lucruri la care nu se pricepe. Este o strategie mult mai buna sa scoateti in evidenta si sa activati calitatile copiilor, in loc sa va concentrati pe slabiciunile lor. Orice copil are tot ce-i trebuie pentru a se descurca in viata, daca ii lasam sa-si utilizeze talentele!

6. Aratati-le incredere

Evident, asta inseamna ca trebuie sa veti incredere in copiii vostri. Aveti? Increderea trebuie sa fie primordiala.

7. Nu priviti greselile ca pe niste esecuri

Trebuie sa eliminam stigmatul esecului. Esecul indica lipsa unei abilitati. Valoarea unui om nu depinde de succes.

8. Esecul si infrangerea vor stimula un efort special atunci cand ramane inca speranta unui eventual succes

Parintii ambitiosi vor observa ca atunci cand sunt in fata unui esec sau a unei infrangeri, au tendinta de a fi motivati sa lucreze mai mult pentru a castiga data viitoare. Totusi, sentimentul esecului nu va stimula copilul profund descurajat care si-a pierdut orice speranta ca va avea succes.

9. Stimulati si conduceti, dar nu fortati

Trebuie sa acceptam realitatea ca, copiii nostri se misca in ritmul lor. Cateodata ni se pare exagerat de incet, dar pe termen lung este cea mai buna tactica. Tanarul care a renuntat la liceu si decide sa termine clasa a 12-a atunci cand este adult, ar fi terminat scoala la timp daca nu ar fi fost presat de parinti sa aiba doar note de 10. Totusi, atunci cand copiii se hotaresc sa realizeze ceva, o fac! Sa incetam sa mai stimulam descurajarea.

10. Retineti, adevarata fericire rezida in autosuficienta

Copiii trebuie sa invete sa aiba grija de ei insisi. V-ati facut timp pentru a-i pregati? Sunteti dispusi sa va dati un pas in spate si sa-i lasati sa se descurce singuri? Incetati infantilizarea si lasati-i sa va uimeasca!

11. Integrati copiii in grup in loc sa-i tratati ca fiind „speciali"

Tratand copiii ca fiind speciali, ii condamnati la moarte. Nu serveste la altceva decat la scaderea propriei ambitii. Un copil foarte ambitios care nu are succes, va trece de obicei in partea inutila a vietii, conform propriei logici: daca nu pot fi cel mai bun, voi fi cel mai rau. Sau, chiar mai serios, poate renunta cu totul. Sentimentul de securitate se datoreaza „potrivirii" si integrarii in familie, nu faptului de a fi superior celorlalti.

12. Nu stimulati competitia – de obicei, aceasta nu incurajeaza

Acei copii care au speranta castigului pot depune efort suplimentar, dar acorda mai multa atentie castigului decat contributiei si cooperarii. Cu cat este mai putin competitiv copilul, cu atat este mai capabil sa faca fata competitiei. Incetati sa-i mai spuneti: „Hai sa ne intrecem sa vedem cine se imbraca primul."

13. Retineti ca lauda nu este acelasi lucru cu incurajarea

Lauda poate avea un efect stimulant asupra unor copii, dar deseori descurajeaza si cauzeaza anxietate si frica. Unii copii vor ajune dependenti de lauda si vor performa doar daca creste gradul de recunoastere. Succesul acompaniat de lauda rezervata doar rezultatelor, poate face copilul temator, „Nu mai pot face asta."

14. Ajutati la dezvoltarea curajului de a fi imperfect

Toti trebuie sa invatam sa luam greselile ca atare si sa invatam din ele – atat copiii, cat si parintii.

15. Retineti ca succesul este produsul efortului

Preocuparea de obligativitatea succesului este intimidanta. Teama si anxietatea rezultata sunt exact lucrurile care interfereaza cu performanta copiilor si contribuie la esec.

Ar trebui sa accentuam faptul ca este importanta dispozitia copiilor de a fi utili si de a contribui si ca succesul este deseori rezultatul cooperarii.

16. Nu oferiti responsabilitati si importanta doar celor care sunt deja responsabili

Copiii „buni" vor deveni „mai buni" pentru ca le dam responsabilitati si importanta. Sa lasam si pentru copiii descurajati oportunitati de a-si asuma responsabilitati si de a avea importanta, pentru ca ei sa decida singuri ca merita sa ofere cooperare.

17. Retineti: descurajarea este contagioasa

Aveti grija sa nu deveniti si voi descurajati! Aveti incredere, faceti pasi mici si retineti ca greselile sunt umane. Construiti pe efort si imbunatatire. Veti ajunge unde trebuie.

18. Evitati sa implicati propriul ego amenintat, descurajandu-i pe ceilalti sau privindu-i cu superioritate

Analizati-va. Ati fost crescuti sa credeti in polul superioritatii si credeti ca va ajuta sa va protejqati egoul daca va aratati superior copilului?

19. Depasiti-va pesimismul

Stiu; este mai usor de spus decat de facut, dar atitudinea este puternica. Aveti abilitatea de a alege o noua perspectiva asupra vietii. Puteti dezvolta o abordare optimista a vietii!

Limbajul special al incurajarii

Probabil ca ati observat ca incurajarea are propriul limbaj si din moment ce nu l-am invatat gresit, trebuie sa invatam noi cuvinte. Mai jos sunt cateva exemple care va vor ajuta. Observati ca se pune accentul pe abilitatile copiilor si pe eforturile lor de a se descurca si de a-si asuma propria munca. Parintele actioneaza ca o oglinda, reflectand motivele pentru care copiii ar trebui sa se simta mandri de ei insisi. Aceste comentarii nu se concentreaza asupra perfectiunii si le arata copiilor ca valorile personale situeaza efortul deasupra valorii perfectiunii. Acestea sunt comentarii suportive.

Fraze care demonstreaza acceptarea

„Mi-a placut cum te-ai descurcat."

„Te-ai descurcat excelent cu problema respectiva."

„Sunt fericita ca iti place sa inveti."

„Imi pare bine ca esti multumit de asta."

„Daca nu esti satisfacut, ce crezi ca ai putea face pentru a schimba asta?"

„Se pare ca iti face placere."

„Ce simti in legatura cu asta?"

Fraze care arata increderea

„Cunoscandu-te, sunt convinsa ca te vei descurca."

„O sa te descurci."

„Am incredere in judecata ta."

„Este ceva dificil, dar sunt sigura ca o sa te descurci."

„O sa-ti dai seama."

Fraze ca se concentreaza pe contributie, daruri si apreciere

„Multumesc, asta m-a ajutat mult."
„A fost frumos din partea ta sa te gandesti la _____"

„Multumesc, apreciez _____, pentru ca imi usureaza munca."

„Am nevoie de ajutorul tau la _____."

Unei familii: „Mi-a facut placere ziua de azi. Multumesc."

„Ai talent la _____. Ai vrea sa faci asta pentru familie?"

Fraze care recunosc imbunatatirea

„Se pare ca ai muncit mult la asta."

„Se pare ca ai petrecut mult timp gandindu-te la asta."
„Vad ca avansezi."

„Uite ce progrese ai facut." (fiti specifici; spuneti ce anume)

„Te descurci mai bine la _____." (fiti specifici)

„S-ar putea sa nu ti se para ca ti-ai atins scopul, dar uite cat de departe ai ajuns!”

Incurajarea este salvarea universala pentru sufletul uman. Nu va limitati noile abilitati la copiii vostri. Practicati pe voi insiva, pe partenerul de viata, pe colegi, pe parinti. Daca cceptam truismul ca toti oamenii vor „fie buni” si singura cerinta pentru ei este sa „se simta bine”, atunci suntem pregatiti.

Si copiii vor intelege acest concept. Zilele trecute faceam cumparaturi cu fiica mea si vanzatorul a fost foarte rece si nepoliticos. In loc sa o ia personal, fiica mea mi-a spus dupa aceea „Cred ca era descurajat.”

Pe masura ce copiii isi gasesc C-ul curajului, se simt in siguranta sa iasa din carapacea lor si sa se avante in viata. Este extraordinar sa vezi copii care au fost pusi la pamant, ca isi regasesc dispozitia de a incerca, de a araat dorinta de a coopera. Cu fiecare pas nou si cu fiecare obstacol depasit, isi reconstruiesc increderea in ei insisi. Atitudinea lor devine mai optimista. Incurajarea este amuzanta.

In urmatorul capitol, care este si ultimul, va voi dezvalui ultimul instrument, care impreuna cu cele descrise anterior, va vor ajuta sa aveti un camin democratic. Va voi invata despre intalnirile de familie. Chiar daca copiii vostri sunt prea mici acum pentru a verbaliza, trebuie sa stiti cum sa incepeti aceste intalniri. Intalnirea este coloana vertebrala pe care se fixeaza toate celelalte instrumente, asadar, nu pierdeti acest element cheie.

CAPITOLUL OPT
INTALNIRILE DE FAMILIE

Am pastrat pentru final cel mai important intrument pentru cresterea si educarea copiilor: Intalnirea Familiei! In ultimele capitole am diagnosticat scopurile gresite ale copiilor si am invatat cum sa-i ajutam sa-si gaseasca cei patru C prin mijloace pozitive. Ei bine, intalnirile de familie sunt cele care rezolva tot. Ce pot spune? Functioneaza.

Daca va remodelati familia catre una democratica, una condusa „de oameni, pentru oameni”, atunci are sens sa aveti „consilii de familie”:

Aceste intalniri sunt coloana vertebrala a unei familii democratice. Sunt locul unde se aduna intreaga familie pentru a decide in legatura cu problemele care-i afecteaza pe toti. Este o modalitate importanta de a consolida echipa si de a promova egalitatea sociala. Copiii vor vedea ca are loc o mare schimbare. Structura caestor intalniri asigura faptul ca fiecare copil este ascultat si reprezentat. Le putem arata astfel cat de mult conteaza si cat impact au asupra vietii de familie.

Consiliul de familie este locul unde constituim impreuna intelegerile sociale si este porcesul creerii lor mai mult decat niste simple reguli, astfel incat este vital ca membrii familiei sa se inteleaga intre ei. De ce? Indiferent de cat de minunate sunt regulile, sunt puternice doar daca exista disponibilitatea oamenilor de a le respecta. Bunavointa creata in cadrul acestui consiliu va determina daca copiii vor respecta sau nu aceste aranjamente. Cu cat se simt mai mult ca apartin familiei, ca au un cuvant de spus si ca pot decide, cu atat mai mult vor respecta deciziile luate.

Toti cei patru C sunt invatati la consiliul de familie; este un centru al sanatatii mentale. Copiii care cresc avand aceste intalniri invata sa fie comunicatori eficienti si adeptii rezolvarii problemelor si stim foarte bine ca aceste calitati le folosesc foarte mult si inafara familiei.

Eu am crescut avand aceste intalniri saptamanal. Pot sa va spun din experienta proprie ca nu erau mereu momente minunate, mai ales cand copiii se poarta ca niste mici parlamentari. Cateodata erau de-a dreptul isterici. Totusi, aceste consilii ne-au tinut uniti ca si familie, si le resimtim impactul chiar si dupa atatia ani. De fapt, impreuna cu fratii mei, mai facem asemenea intalniri, pentru a discuta cum ne vom imparti timpul la casa de vacanta. Functioneaza la fel ca in copilarie. Toti stim ce avem de facut.

Dar, in copilarie, crescand intr-o casa cu parinti ocupati, imi aduc aminte de mine si cei trei frati ai mei, adunandu-ne in jurul mesei din sufragerie, duminica seara. Un frate statea pe jos, departe de actiune (asculta, dar nu vroia sa stea langa noi). Un altul ne ameninta cu un creion pe post de arma si eu, mezina familie, comportandu-ma ca o secretara si incantata ca aveam o sarcina atat de importanta. Imi placea ca ma puteam baza pe aceste intalniri pentru a fi auzita si luata in serios.

Da, erau unele intalniri dificile, dar nu in mod obisnuit. Apareau din cand in cand, printre cele obisnuite. Bune sau rele, faceam aceste intalniri de familie. Si le-am pastrat apoi si in propria mea familie. Chiar si cand fiicele mele planuiesc sa invite prieteni la casa de vacanta la sfarsit de saptamana, facem o asemenea intalnire. Toti membrii familiei apreciaza faptul ca sunt implicati in evenimentele ce urmeaza sa se desfasoare. Cream meniul pentru sfarsitul de saptamana impreuna, discutam sarcinile fiecaruia si posibilele activitati care m-ar putea implica (activitati distractive in portul unde se afla casa). De fapt, ultima data cand am facut planuri ca ele sa-si invite prietenele, toti au fost de acord sa ma ajute sa vopsesc veranda! Intalnirea a dat startul unui sfarsit de saptamana minunat.

Mai am inca inscrisurile (si chiar casete audio) consiliilor de familie din copilaria mea si imi place sa le citesc cateodata. Periodic, inregistrez intalnirile noastre de familie pentru a le pastra pentru copii . si stiti ce? In aceste intalniri apar aceleasi probleme ca in intalnirile din copilaria mea – si familiile cu care fac terapie mi-au spus acelasi lucru. Fiecare familie trebuie sa-si dea seama singura cum sa rezolve lucruri de genul:

Ce sa faca cu vasele care nu mai incap in masina de spalat atunci cand este randul tau sa le speli. Sunt considerate vase care trebuie spalate cu mana si trebuie sa le speli tu? Le pune in masina urmatoarea persoana al carei rand este sa spele vasele? Sau trebuie sa le scoti pe primele si apoi sa le bagi si pe acestea? Dificil!

Acestea sunt probleme de logistica cu care se confrunta orice familie, dar exista si probleme mai profunde cum ar fi vorbitul respectuos intre membrii familiei, respectarea intimitatii, imprumutul lucrurilor celuilalt doar dupa cererea permisiunii...Va suna familiar? Aceste probleme transforma mancarea uitata in ghiozdan sa mucegaiasca, un mizilic.

Daca ati avea nevoie doar de raspunsuri pentru a rezolva aceste probleme, as scrie o carte care sa se numeasca „Doar raspunsuri”. Dar stiti de ce acestea nu vor functiona – solutiile impuse nu au succes.

Controlul si imbunatatirea apar doar daca problema este rezolvata de familie impreuna. Atunci cand se intampla asta, apare ceva magic intre membrii familie. In timp, depasind aceste probleme, oamenii incep sa simta ca celorlalti le pasa de ei. Le place sa vada cum se rezolva lucrurile si sa stie ca sunt parte din solutie. Inceteaza conflictele si apare armonia.

Nu vreau sa exagerez importanta acestor intalniri, pentru ca necesita multa munca. Sunt niste abilitati noi pe care trebuie sa le dezvoltati si pe care copiii vostri trebuie sa le invete, pentru ca aceste consilii sa fie utile cu adevarat. Puteti sa le spune chiar asta. Copiilor le place sa-si vada parintii nestiutori. Spuneti-le asta: „N-am mai facut consilii de familie – hai sa invatam impreuna cum se face!" Nu-i asa ca este un proces democratic?

Mai ales, vreau sa insist asupra faptului ca aceste intalniri de familie sunt fundatia experientei de crestere si educare a copiilor, nu doar niste adunari administrative. Doar pentru ca sunt subiectul ultimului capitol, nu inseamna ca sunt mai putin importante. Ele sunt apogeul a tot ceea ce ati invatat pana acum.

O sa va prezint structura unei intalniri de familie, elementele de baza, capcane si pericole. Apoi vor urma stadiile implementarii graduale pentru ca este prea mult de asimilat deodata. Voi incheia cu modalitati de a adapta aceste intalniri pentru copiii descurajati.

CAND INCEPEM?

In momentul in care cel mai mare copil al vostru poate spune „Nu vreau sa merg la culcare!" sau „Esti un prost!", este momentul sa incepeti aceste consilii.

Intalnirile de la inceput vor fi foarte diferite fata de cele pe care le veti avea atunci cand copiii vor avea 10, 12 sau 15 ani, dar incepand devreme, veti stabili un tipar, abilitatile necesare vor fi invatate atunci cand sunt entuziasti si exista putine conflicte in familie.

„Chiar avem nevoie de un presedinte, un secretar si de o „bagheta pentru vorbit" pentru a discuta ca trebuie puse capacele la carioci pentru a nu se usca?" Da! Mai tarziu va fi mult mai usor sa vorbiti cu adolescentii despre faptul ca masina trebuie adusa curata si cu plinul facut atunci cand o imprumuta.

Va voi sugera cateva stadii ale intalnirilor de familie. Daca aveti copii foarte mici, ati putea decide sa ramaneti la Etapa intai al intalnirii pentru o perioada mai lunga de timp, inainte de a trece la Etapa a doua. Folositi propria judecata si adaugati complexitate asa cum credeti de cuviinta. Fiecare familie incepe la momente diferite si functioneaza in ritmuri diferite. Aveti incredere in voi ca familie si veti sti cand sa treceti la etapa urmatoare.

Includeti in consiliu si pe cel mai mic membru al familiei, punandu-l pe un scaun inalt si oferindu-i o gustare sau o activitate linistita. Stiu, stiu – de ce sa va complicati? Pentru ca face diferenta. Este o adunare a familiei si ca si familie cu membrii egali social, nu trebuie omisa nicio persoana din cauza varstei. Si de asemenea, cine stie cand cel mai mic se va hotari sa intervina in discutii? Copiii inteleg limbajul cu mult inainte sa verbalizeze.

FRECVENTA INTALNIRILOR

Intalnirile trebuie sa fie un eveniment saptamanal. Puneti consiliul de familie in calendar, notati-l in agenda, in telefon, orice va ajuta sa nu uitati. Onorati-l ca pe orice intalnire importanta – genul de intalnire unde veti avea de pierdut daca nu apareti!

Intalnirile se tin saptamanal pentru a mentine reactiile, ideile si deciziile proaspete si vibrante. Daca tocmai ati decis asupra unui mod de a imbunatati sistemul de delegare a sarcinilor legate de spalatul vaselor, veti dori sa vedeti cat mai repede daca functioneaza sau nu. De asemenea, si asta este cel mai important, copiii sunt dispusi sa accepte intelegeri cu care nu sunt de acord sau care nu functioneaza, daca stiu ca le pot reevalua dupa o saptamana. Daca deveniti lenesi in ceea ce priveste aceste intalniri, cooperarea va incepe sa dispara.

DURATA INTALNIRILOR

Cele scurte si placute sunt cele mai indicate. Dar durata intalnirii si ziua in care se desfasoara poate fi primul lucru pe care il veti decide ca familie. Nu va simtiti presati sa descoperiti durata ideala; trebuie sa incercati mai multe variante, pana cand toti membrii familiei sunt de acord. Pentru inceput stabiliti 15 sau 20 de minute. Puteti face multe in 20 de minute. Uitati ce ne-a impartasit o mama:

Ganduri despre intalnirile de familie...n-am mai avut una de mult timp si a fost foarte frumos sa ne reunim. In familia noastra sunt 4 copii, in clasa a 7-a, a 6-a, a 1-a si un copil mic. Am decis de curand ca nu mai avem nevoie de dadac, asadar am avut despre ce sa vorbim! Am vorbit despre treburile din casa, bineinteles, si toata lumea a decis ca nu trebuie sa cheltuim bani sa angajam un ajutor, pentru ca economisim pentru Disneyland. M-am oferit sa fac curatenia in casa in urmatoarele doua saptamani, pana cand copii se vor reobisnui cu programul scolar si am fost de acord ca la urmatoarea intalnire sa reimpartim sarcinile mult mai egal. De asemenea, am discutat despre rutina de dimineata si cea de la culcare, cine va pregati pachetele pentru scoala (copiii) si cineva a sugerat ca eu sa scriu un meniu pentru fiecare zi a saptamanii, pentru a stii ce trebuie sa cumpar. Am intrebat daca este cineva dispus sa duca/aduca sora cea mica la si de la scoala, pentru ca dimineata eu trebuie sa merg la serviciu, iar la pranz cea mica doarme. Am discutat despre locul unde vor fi tinute cheile casei. Am trecut in revista si activitatile extrascolare....In final, am discutat si despre porcusorii de Guineea, dar asta este un alt post! Sunt de acord cu tine, Alyson in legatura cu durata unei intalniri; a noastra a durat probabil 20 de minute.

CONDUCATORUL CONSILIULUI

Da, avem nevoie de cineva care sa conduca discutiile si sa mentina o anumita ordine. La inceput, aceasta persoana poate fi mama sau tatal, datorita experientelor lor de la serviciu in ceea ce priveste sedintele. Apoi, si asta este foarte important, copiii trebuie sa fie pregatiti pentru a prelua conducerea. Pana cand capata experienta, fiecare copil poate conduce alaturi de un parinte, iar apoi pot conduce independenti. Toti copiii se vor roti intre ei, pentru a avea fiecare sansa sa conduca o intalnire. Fiica mea cea mare a

condus prima ei intalnire cand avea 5 ani. Copiii se descurca minunat si cu cat reusim sa le oferim mai repede aceasta responsabilitate, cu atat mai bine. Liderul conduce familia de-a lungul tuturor punctelor de pe ordinea de zi. Ajuta la mentinerea ordinii. O sedinta care nu are o ordine de zi si o durata stabilita, va fi un dezastru. Conducatorul ii indica pe cei care trebuie sa vorbeasca, recapituleaza ceea ce s-a spus, ajuta la realizarea pasilor catre gasirea de solutii si se asigura ca membrii familiei au ajuns la un consens. De asemenea, transmite secretarului deciziile finale, pentru a fi inregistrate.

SECRETARUL

Slujba de secretar o poate indeplini oricine stie sa scrie si sa citeasca. Secretarul nu trebuie sa transcrie toate discutiile, ci doar sa tina evidenta deciziilor luate si sa noteze anumite lucruri importante pentru familie. Cumparati un jurnal pentru aceste intalniri, care va va ajuta sa pastrati toate aceste amintiri. Daca in timpul saptamanii apar confuzii cu privire la anumite hotarari, poate fi consultat rezumatul intalnirii. „Hei, amam, n-ai spus ca ma duci sa-mi cumperi ghete de iarna joi dupa serviciu?" „Nu. Verifica jurnalul. Cred ca am spus vineri."

PARTICIPAREA

Intalinirea de familie este un consiliu voluntar. Persoanele care nu participa, trebuie sa respecte regulile stabilite de cei care au participat. Daca aveti un copil reticent, explicati-i ca voi credeti ca el ar putea avea cateva idei foarte bune, de pe urma carora ar beneficia intreaga familie si care ii pot ajuta pe toti. Cu o intampinare amabila in fiecare saptamana si cu dorinta sincera de a va implica copilul, acesta va hotari intr-un final sa participe. Bineinteles, daca incepeti o lupta pentru putere pe tema participarii, copilul nu va participa. Nu incercati asta. Incercati sa aveti intalniri animate si aveti incredere ca, copilul vostru va vrea sa participe la actiune.

STABILIREA UNUI CONSENS

Ah, da, consensul. Majoritatea oamenilor presupun ca asta inseamna sa va faceti copiii sa gandeasca toti la fel si sa fie de acord cu aceleasi idei. Nici pe departe. De aceea folosim fraza „stabilirea unui consens". Atunci cand nu se poate ajunge la consens usor, conducatorul intalnirii trebuie sa-si foloseasca toate abilitatile de lider. Face parte din atributiunile lui sa indice grupului o anumita ideea si sa-i convinga pe ceilalti sa o sustina (nu neaparat sa fie de acord cu ea).

.....

Participarea la consens

„Am ocazia sa atrag grupul catre ideea mea. Daca esuez, voi fi de acord cu ceilalti, pentru ca lucrurile sa nu stagneze."

.....

Este o abordare deschisa si cooperanta, nu-i asa? Persoana care este de acord sa sustina grupul, ofera grupului un dar si acesta ar trebui recunoscut de toti. Totul pentru echipa – multumim! Astfel, persoana care

cedeaza se simte apreciata si vede ca este utila. Daca nu acceptati acest sistem de stabilire a consensului, cel care cedeaza va fi mereu depasit de majoritate. Acest fapt poate diviza familia.

AGENDA (ORDINEA DE ZI)

Fiecare intalnire trebuie sa aiba o ordine de zi. Va sugerez un format:

Intalnirea familiei Schafer: 3 octombrie

1. Aprecieri/incurajari
2. Discutii despre probleme mai vechi
   - Soseta din camera de zi – mama
3. Probleme noi
   - Pot sa am o petrecere de Halloween? – Zoe
   - Probleme cu pachetul de mancare pentru scoala – Lucy
4. Planuri/orare/sincronizarea calendarelor
5. Distribuirea alocatiilor
6. Distribuirea sarcinilor saptamanale
7. Incheierea

1. Aprecieri/incurajari

Petrecem prea mult timp cautand partile rele ale vietii; rareori ne concentram asupra a ceea ce merge bine. Sunt multe lucruri bune in familia voastra. Incepeti intalnirea exprimandu-va aprecierea, ceea ce va stabili un ton pozitiv si va va aminti ca scopul intalnirii este spre binele familiei.

Modul in care se petrece acest pas difera de la familie la famili, dar atata vreme cat este pozitiv, va indreptati in directia cea buna. In familia noastra, eu intreb: „Ce a fost bun saptamana asta? Ce s-a intamplat in acesta saptamana care sa va faca mandri ca faceti parte din familia Schafer?" Unele familii se concentreaza pe rand pe cate un membruu, pe care il incurajeaza. Nu va descurajati daca la inceput copiii vostri nu vorbesc. Poate exista o anumita animozitate si cgiar suspiciune cu privire la aceste intalniri, asa ca nu vor fi foarte generosi cu impartasirea sentimentelor si gandurilor. Unii copii nu stiu ce inseamna apreciere, dara daca le dati exemple, aceasta parte a intalnirii se va imbogati progresiv. De fapt, aceasta este cea mai importanta parte a intalnirii. Chiar daca nu puteti tine intreaga intalnire, faceti macar aceasta introducere.

2. Discutii despre probleme mai vechi

Secretarul va trebui sa caute notele intalnirii anterioare si sa spuna ce s-a implementat in timpul saptamanii. Apoi intreaga familie evalueaza modul in care functioneaza solutia. Mai poate fi aplicata si saptamana viitoare, sau trebuie facute modificari? Este un sentiment minunat sa stim ca lucram la o imbunatatire a solutiei si ca nu suntem blocati. Niciun membru al familiei nu se simte obligat sa accepte

o idee, pentru ca toti sunt implicati in discutarea solutiilor. Este o implicare pe termen scurt. Nicio presiune.

3. Probleme noi

Undeva la vedere in casa, poate pe usa frigiderului, poate fi scrisa agenda intalnirii, astfel incat, in timpul saptamanii, fiecare sa-si treaca numele si o anumita problema care trebuie discutata.

Daca Evan este suparat pentru ca isis doreste cu disperare costulul Scoobie Doo de la magazin, ii puteti spune: „Vad ca iti doresti ca anul asta sa te costumezi ca Scoobie Doo de Halloween. Pot pune acest lucru pe agenda pentru a discuta la intalnirea de familie?" De obicei este suficient pentru a opri criza. La intalnirea familiei, mama se poate oferi sa coasa un astfel de costum, sau sa-l duca pe Evan la un magazin specializat, unde poate gasi o oferta mai buna. Daca Evan simte ca aceasta intalnire este un loc unde se intampla lucruir bune si unde toti isi dau silinta pentru a face ca lucrurile sa mearga in beneficiul tuturor, probabil ca va renunta la prima ideea si va da alta importanta acestei probleme.

Capcana in care pot cadea parintii: a actiona lipsit de prejudecati atunci cand nu sunteti

Mama n-are niciun interes sa cumpere acel costum ieftin si de proasta calitate. Ii spune lui Evan ca vor discuta la intalnirea de familie, dar deja este hotarata. Inca nu vrea sa-i dea vestea cea rea. Daca mama vine la intalnire hotarata deja, si nu este interesata de rezolvarea problemei, ci in a-si impune propria idee, se pierde spiritul democratic al intalnirii. Puteti participa fara prejudecati? Transmiteti asta copiilor. Aratati-le ca oamanii pot invata si pot integra noile informatii intr-un mod nesuperficial.

In cadrul acestor discutii, liderul va trebui sa conduca discutiile mult mai atent. Imediat va vor spune despre rezolvarea conflictelor si ajungerea la consens.

4. Planificare. Orare si sincronizare

Va gasiti prinsa intre proiectul despre sistemul solar al fetiteti de cls a 4-a, genuncherele pentru turneul de volei pentru cea mare, programarea la ortodont pentru fiul vostru si prajiturile pe care ati promis ca le veti face cu cealalta fata pentru intalnirea de la scoala. AJUTOR! Pe langa acestea, ati uitat ca azi trebuia sa duceti masina la mecanic.

Nu toata lumea este un bun organizator. O planificare riguroasa va ajuta familia sa fie proactiva, in loc de reactiva. Veti fi surprinsi sa vedeti cate certuri vor fi evitate, doar discutand in avans orice eveniment ulterior. De asemenea, veti fi uimiti sa aflati cat de putine stiu copiii despre tot ceea ce se intampla in casa.

Copiii vor afla ca aveti si voi o viata si aveti si alte responsabilitati. Ii aduce putin la realitate. De prea multe ori ne caram copiii dintr-un loc intr-altul si ei nu au niciun control asupra a ceea ce se intampla. Este mult mai respectuos si democratic sa existe o coordonare intre toti membrii familiei.

5. Distribuirea alocatiilor

Din moment ce intalnirea de familie are ca scop rezolvarea problemelor din viata familiei, este indicat ca acest timp sa fie folosit si pentru acordarea alocatiilor. Vreau sa fiu foarte clara. Fiecare copil primeste o alocatie, indiferent daca participa sau nu la intalnire. Alocatia nu este o rasplata pentru participarea la intalnire. Majoritatea parintilor imi spun ca uita sa le dea copiilor aceasta alocatie si pana la urma uita cat trebuie sa le dea. Imaginati-va ca ati fi platiti astfel la serviciu! Daca vrem ca copiii sa se poarte responsabil si sa se tina de promisiunile pe care ni le fac, si noi trebui sa ne comportam la fel.

6. Distribuirea sarcinilor saptamanale

Nu oferiti alocatia in schimbul sarcinilor. Le oferim copiilor bani asa cum le oferim adapost si imbracaminte. Este o necesitate. Si, in mo similar, sarcinile sunt o cerinta a traiului in comun. Dar asta nu inseamna ca cele doua depind una de alta.

Insistati pe ideea ce fiecare trebui sa contribuie cu ceva pentru bunul mers al lucrurilor in familie. Nu o facem pentru bani; o facem pentru ca este nevoie.

Impartind sarcinile, copiii vor participa si vor contribui astfel incat se vor simti parte a familiei. Sarcinile in casa sunt o sursa pozitiva a celor patru C.

Intalnirea familiei este un moment bun de a stabili ce este nevoie sa fie facut in casa in saptamana care urmeaza si sa delegati aceste responsabilitati membrilor familiei. Functioneaza mai bine daca ii lasati pe copii sa conceapa un anumit sistem. Cu cat sunt mai implicati in modul de realizare a sarcinilor, cu atat mai mult vor fi dispusi sa le indeplineasca.

7. Incheierea

Dupa intalnire, faceti ceva distractiv impreuna ca famili. Exact – distractie!

Oricum erati impreuna si daca intalnirea a fost scurta, probabil v-au mai ramas niste floricele. De ce sa nu puneti jurnalul deoparte si sa jucati un joc distractiv?

Nu trebuie sa fie ceva foarte serios: doar un ritual dragut. O incheiere amuzanta ii ajuta pe toti sa ramana cu o amintire frumoasa despre intalnire si sa incheie momentul intr-o nota optimista, chiar daca unii sunt tristi ca nu le-au fost acceptate ideile.

Va promit ca aceasta va fi ziua din saptamana pe care copiii o vor indragi cel mai mult. Uitati de toate activitatile extrascolare pe care platiti bani. Asta este ceea ce-si doresc copiii cel mai mult de la familie – camaraderie la munca si la joaca.

ETAPELE INTALNIRII

Daca incercati sa incorporati toate detaliile unei intalniri de familie deodata, probabil va fi un esec rasunator. Sunt multe lucruri de invatat, iar invatarea pe etape duce la o tranzitie usoara.

Etapa intai: stabilirea asteptarilor

Primul pas este sa stabiliti asteptari pozitive despre ceea ce inseamna aceste intalniri de familie. In unele familii, copii vor fi foarte nerabdatori de la inceput. In altele, este nevoie de adaptare. Multe familii au incercat sa aiba intalniri de familie si in trecut, asa ca reintroducerea lor poate cauza rezistenta. Cred ca intalnirile din trecut au esuat pentru ca nu erau foarte democratice. Deseori, aceste intalniri se rezuma la impunerea unor reguli, in mod autoritar. Cine ar vrea sa reinceapa o astfel de traditie?

Scopul primei etape este de a incepe aceste intalniri in mod optim. La inceput sunt scurte, amuzante, momente vesele in care copiii domina conversatia si parintii asculta mai mult. Aceasta etapa ajuta familia sa se obisnuiasca cu regularitatea si punctualitatea intalnirilor.

Prima etapa are doar doua puncte pe ordinea de zi: aprecierile si planificarea distractiilor pentru saptamana care urmeaza. Atat. Nu sarcini, nu rezolvarea conflcitelor – doar o intalnire pozitiva, pentru a rezolva o singura problema: „Ce vom face distractiv saptamana asta?" Cine n-ar vrea sa rezolve o astfel de problema? Toti sunt interesati si doresc sa aiba un cuvant de spus. Este o sarcina de rezolvare a problemei care nu poate da gres si ofera oportunitatea de a invata cateva tehnici de baza ale intalnirilor de familie:

- Se vorbeste pe rand
- Se rezolva o problema
- Se ajunge la consens
- Se conduce o intalnire

Bineinteles, atunci cand vine randul copiilor sa vorbeasca si sa fie ascultati, aveti grija! Au tendinta sa vorbeasca peste rand, sa acapareze discutia si sa vorbeasca toti deodata. Initial se vor gandi astfel: „Repede, este randul meu, mama si tata ma asculta – mai bine sa ma grabesc si sa vorbesc peste fratele meu. Ideile mele sunt mai bune decat ale lui."

Sa va asteptati la asta la inceput. Nu inseamna ca, copiii sunt nepoliticosi si needucati. Pur si simplu trebuie sa invete sa-si astepte randul si sa-i asculte pe ceilalti. De aceea primele intalniri sunt mai simple, pentru a ne putea concentra pe aceste aspecte.

Vrem sa stabilim ca aceste intalniri sunt un moment in care ii ascultam pe ceilalti si suntem ascultati. Putem sa le demonstram copiilor ca nu trebuie sa se intreaca si sa se lupte pentru a avea timp. De fapt, la intalnirea de familie, este o abundenta de timp si atentie, astfel incat FIECARE va fi ascultat.

Un instrument fantastic care faciliteaza acest proces, vine de la amerindieni, care foloseau o „bagheta pentru vorbit". Cine tine in mana bagheta are voie sa vorbeasca fara a fi intrerupt. Ceilalti fac liniste.

Puteti folosi aproape orice pe post de bagheta, dar ar fi mai bine sa-l decorati impreuna, poate chiar sa imprumutati anumite motive traditionale (amerindiene):

- O pana de vultur prinsa de bat ofera curajul si intelepciunea de a vorbi sincer.

- O bucata de blana de iepure ne aminteste ca vorbele trebuie sa izvorasca din inima, asa ca trebuie sa fie calde.
- O piatra albastra ne aminteste ca Marele Spirit aude mesajele din inima, ca si cuvintele care le rostesc.
- O scoica sidefie, ne aminteste ca toate creatiile se schimba; zilele, anotimpurile si anii, oamenii si situatiile.
- Patru margele colorate – galben pentru rasarit (este), rosu pentru apus (vest), alb pentru zapada (nord) si verde pentru pamant (sud) – sunt simboluri ale puterilor universului
- Par de bivol (sau ceva asemanator) ofera puterea si taria acestui animal maret, cuvintelor vorbitorului.

Copiilor le plac aceste idei si parintii pot invata din intelpciunea consiliilor tribale. Exersati pasarea baghetei in timpul aprecierilor, in jurul mesei, de la unul la altul. Conducatorul poate mentine ordinea spunand: „Multumim Emily. Este foarte interesant ceea ce spui, dar acum este randul lui Jeffrey; el are acum bagheta." Cu timpul, copiii vor invata ca este in regula sa-si astepte randul, atat pentru ca o sa-i vina la un moment dat, cat si pentru ca este frumos cand toti te asculta cu atentie si seriozitate cand este randul tau.

Apoi, conducatorul poate spune: „Ce vom face distractiv la acest sfarsit de saptamana?" Pare o intrebare simpla, dar nu este! In ce zi se va petrece asta? La ce ora? Ce veti face exact? Aveti un anumit buget la care trebuie sa va rezumati? Bagheta va trece de la unul la altul, permitand fiecaruia sa-si spuna parerea, iar cei care nu au nimic de spus, pot trece bagheta mai departe.

Din moment ce oameni diferiti au idei diferite despre ceea ce ar trebui sa faca, vom avea prima problema sau conflict de rezolvat.

Modelul BED de rezolvare a conflictului

Modelul se numeste asta pentru a ne aminti care sunt pasii necesari rezolvarii unei probleme:

Brainstorm

Evaluare

Decizia actiunii

Brainstorm

Vrem sa ne simtim liberi sa ne exprimam idei fara teama de a fi judecata ca fiind „bune" sau „rele". Aceasta este partea creativa a rezolvarii problemei, si cu cat sunteti mai liberi, cu atat mai bune vor fi solutiile. Este greu sa fii creativ (folosind emisfera dreapta) daca partea rationala (emisfera stanga) incearca in acelasi timp sa evalueze. De asemenea, copiii carora le este teama de greseli si nu stapanesc cu adevat curajul, nu-si vor exprima ideile daca simt ca acestea vor fi judecata si considerate „proaste". Trebuie sa eliminam critica din acesta zona.

Secretarul trebuie sa noteze toate ideile. Parintii pot oferi idei, in special daca copiii au nevoie de ajutor, dar recomand sa oferiti idei care exemplifica anumite optiuni, in loc sa oferiti raspunsul evident care

va fi ales. Trebuie sa aratam ca nu detinem puterea. Vrem sa le aratam ca si noi gresim si sa stimulam creativitatea.

Ce ar trebui sa facem distractiv? Mama spun: „Ce-ar fi sa invatam sa crosetam? Sau sa colectionam pietre?" Secretarul va nota aceste doua idei. Daca este o idee imposibila (sa crosetati impreuna?!), retineti, in acest moment nu se face nicio evaluare si nici nu ne intereseaza a cui este ideea.doar trebuie oferite si notate. Acest fapt adauga un sentiment de anonimozitate care-i ajuta pe toti membrii familiei sa se simta mai curajosi si sa-si expuna ideile.

Evaluare

Odata ce aveti incheiata lista de posibile idei, puteti incepe procesul de evaluare. Va trebui sa eliminati anumite idei, pe anumite criterii, de exemplu: „Avem doar atatea ore la dispozitie." sau „Avem doar atatia bani" si asa mai departe. In esenta, creati o lista scurta cu lucrurile care ii incanta cel mai mult pe copii si care pot fi facute.

Decizia actiunii

Conducatorul intalnirii va trebui sa conduca membrii familiei spre consens. Retineti, forma consensuala la care dorim sa ajungem se adreseaza doara cestei saptamani si putem merge mai departe doar cu o singura idee. Trebuie ca toti sa accepte acea idee, chiar daca nu le este tocmai pe plac. Incepeti prin a vota deschis. Conducatorul poate spune: „Se pare ca majoritatea sunt interesati de mersul la piscina. Peter, ai fi dispus sa faci asta pentru a ajuta grupul?" Daca Peter este de acord, ii puteti multumi pentru darul lui catre familie. Vi se pare imposibil ca copiii vostri sa ofere atat de usor daruri familiei? Vom vorbi imediat pe larg despre momentele de impas.

Odata ce ati trecut de pasii BED, mai trebuie sa lucrati la anumite detalii si delegari. Din moment ce ne dorim sa cream o adevarata echipa, putem gasi modalitati prin care sa le oferim celor din jur responsabilitati prin care sa contribuie la buna dispozitie a familiei.

- Cine suna pentru a afla programul piscinei?
- Cine este dispus sa puna bagajele in masina?
- Cine va fi responsabil cu prosoapele necesare?

Daca toti se ofera voluntari sa faca ceva, familia se va simti ca o adevarata echipa, care lucreaza armonios pentru un scop comun. Ziua la piscina va fi distractiva si nu vor exista conflicte. Cu cat familia este mai apropiata, cu atat va da nastere la si mai multa cooperare in urma acestor intalniri, pentru ca puntile sunt create si legaturile sunt construite.

La urmatoarea intalnire de familie, va puteti impartasi sentimenetele legate de aceasta zi la piscina si aprecierile pot fi legate de felul in care s-u implicat toti membrii familiei.

Etapa a doua: adaugarea unor probleme noi: discutarea unor probleme mai importante

Dupa ce ati stabilit asteptarile pozitive pentru intalnirile de familie si ati practicat noile qabilitati dobandite, sunteti pregatiti sa rezolvati probleme mai importante.

Etapa a doua implica adaugarea unor noi elemente in cadrul intalnirii, inclusiv procedee de rezolvare a problemelor, la care copiii vostri au nevoie de ajutor – NU o problema pe care o aveti cu copilul. Le aratam inca copiilor ca aceste intalniri au drept scop ascultarea tuturor si transferul puterii de la controlul parental spre toti membrii familiei.

Aceste probleme noi pot include: Jack vrea un pestisor; Trina vrea sa faca schimb de dormitor cu Melanie; Paul vrea sa se inscrie la cursuri de karate; Jack vrea sa discute despre posibilitatea de a avea mai mult timp voie la calculator pentru joaca.

Pentru rezolvarea acestor probleme se folosesc aceeasi pasi si abilitati, asa ca exersarea Etapei intai va este de folos.

Nu va necajiti daca nu sunteti de acord ca Jack sa aiba un pestisor. Retineti, se urmareste atingerea consensului, deci si voi aveti un cuvant de spus. Totusi, nu va sfatuiesc sa spuneti pur si simplu *nu.* Impartasiti ingrijorarile pe care le aveti. Lasati-i pe ceilalti sa rezolve aceste idei.

Daca Jack isi plateste acvariul, pestele si mancarea pentru peste, si daca este pregatit ca animalul sa aiba o viata scurta, ce alte ingrijorari mai aveti? Puteti sa afirmati ca nu aveti nimic impotriva ca el sa-si ia un peste, dar nu va asumati sarcina de a-l hrani sau de a-i aminti lui sa aiba grija de peste.

Etapa a treia

Pana acum, familia voastra ar trebui deja sa se simta ca o echpa unita. Ati avut parte de multe momente distractive si ati descoperit puterea pe care v-o ofera rezolvarea problemelor. Sunteti pregatiti pentru discutiile cu adevarat importante. Urmatoarea probleme sunt cele mai intalnite: certurile intre frati, pastrarea unui ton respectuos in discutie, orele de culcare, sarcinile in casa, etc. De asemenea, parintii pot adauga si alte probleme care ii macina.

Trecutul nu este relevant. Nu trebuie sa ne mai gandim la greselile facute. Conducatorul intalnirii trebuie sa se concentreze pe identificarea si numirea problemei pe care trebuie s-o rezolve familia. Aceasta poate fi o sarcina dificila. Ganditi-va la acest scenariu:

„N-am fost niciodata ajutata la curatenia bucatariei; ar trebui sa lucram impreuna, dar Trisha sta mereu la computer incercand sa intre pe Facebook – desi mama nu i-a dat voie sa-si faca un cont – inainte sa vina mama si s-o prinda."

„Ei bine, te-as fi ajutat daca nu ai fi paracios!"

Conducatorul replica: „Asadar, problema pe care trebuie s-o rezolvam se refera la ce este de facut atunci cand ar trebui sa lucram impreuna si cealalta persoana nu este dispusa sa ajute?"

Liderul va rezuma problema fara a da nume, eliminand aspectul personal. Observati ca paratul n-a ajutat?

Daca conflictul continua si fetele adauga: „Tu nu ma lasi niciodata la computer dupa ce vin de la scoala, asa ca nu am timp s-o fac altcandva, reauo!", liderul poate pastra ordinea spunand: „Se pare ca timpul petrecut la computer este o alta problema pe care trebuie s-o rezolvam. Puteti s-o srieti in agenda, dar acum trebuie sa ne concentram pe ceea ce discutam inainte."

Cred ca realizati de ce este nevoie sa insistati pe atapizarea acestor intalniri.

In exemplul de mai sus, fetele au cautat solutii si au decis ca timp de o saptamana sa incerce sa-si faca fiecare treaba, nu impreuna, ci pe rand. In intalnirea din saptamana viitoare, si-au reevaluat situatia si au afirmat ca nu le-a placut sa lucreze singure. Experimentand alternativa, ambele au fost motivate sa lucreze impreuna si conflictul a incetat.

CE IMPIEDICA INTALNIRILE ACESTEA?

Intalnirea de familie poate fi un focar pentru comportamentul gresit. intraga familie este adunata si primeste intreaga atentie din partea parintilor; este un loc bun de a accentua dinamicile disfunctionale dintr-o familie. Daca recunoastem acest fenomen, putem folosi intalnirea de familie ca un instrument terapeutic care poate face o schimbare.

Odata ce aceste intalniri sunt functionale, avem doua scopuri distincte ca si parinti. Unul de a discuta unde si cum sa petrecem timpul liber ca familie, dar si de a face fata interactiunilor dintre oameni, care pot sabota familia; trebuie sa descoperim momentele din care se poate invata ceva. Asteptati-va ca uneori aceste intalniri sa mearga prost si retineti ca majoritatea intalnirilor incarcate emotional ofera momente din care putem invata.

.....

„Bolile de care sufera democratia azi, pot fi vindecate prin si mai multa democratie."

Al Smith, guvernator New York (1923)

.....

UTILIZAREA INTALNIRII DE FAMILIE PENTRU BENEFICIUL COPILULUI CARE CAUTA ATENTIE

Ce va asteptati sa faca la intalnirea de familie copilul care cauta atentie? Sa se agite pe scaun, sa se prosteasca, sa deranjeze...daca suntem intelepti, putem folosi intalnirea de familie pentru a oferi atentie pozitiva.

Ii putem oferi o slujba importanta, ca de exemplu sa pregateasca floricelele pentru intalnire sau sa-i adune pe ceilalti sau sa serveasca bauturile.

Fara sa fie surprinzator, copilul care cauta atentie, poate avea nevoie de mai mult timp pentru a vorbi. Este in regula, atata timp cat nu domina intalnirea. Ii puteti pune intrebari mai frecvent si sa-i multumiti pentru contributie. Va puteti exprima aprecierea pentru rabdarea de care a dat dovada si pentru ca a fost un ascultator bun.

Il puteti invita sa stea langa voi si sa faceti eforturi pentru a-i atinge piciorul sau umarul cat mai des. Daca intrerupe sau distrage atentia celorlalti, recunoasteti ca este plictisit si nerabdator si reamintiti-i ca este liber sa plece daca nu doreste sa participe la intalnire. Nu este obligatoriu sa stea. Totusi, daca ramane, ati vrea sa-si aminteasca drepturile celorlalti de a primi atentie.

Acestea sunt modalitati importante de a-i satisface nevoia de conectare care il va incuraja sa participe la intalniri, lucru care il va face sa se simta bine.

UTILIZAREA INTALNIRII DE FAMILIE PENTRU BENEFICIUL COPILULUI CARE CAUTA PUTERE

Copiii care cauta putere sunt cei mai suspiciosi cand vine vorba de aceste intalniri. Se vor intreba daca aceste intalniri sunt sau nu un mod de a-i controla sau de a-i domina. Vor sa stie daca nu cumva este un complot! Asteptati-va ca la inceput sa va provoace cu orice ocazie. Daca va asteptati la asta, va va ajuta sa faceti fata atunci cand apare provocarea, in loc sa va enervati.

Va ganditi „Ah, copilul meu care cauta putere, ma testeaza si pe mine,s i sistemul. Sunt nerabdatoare la gandul ca ii voi demostra ca NU incerc sa il domin." Acesta este momentul sa-i demonstrati contrariul; este o ocazie de a-i provoca credintele. Nu va indepartati de acest moment doar pentru ca este obositor. Luati in considerare urmatoarele situatii:

1. Benny este chemat la intalnire si spune: „Nu vreau sa vin."
   Mama ii spune: „Nu? Serios? Este alegerea ta, dar ai atatea idei bune. Ne-ai fi de un real folos, dar este alegerea ta."

2. Lily este la intalnirea de familie si este momentul aprecierilor. Bagheta de vorbit este la ea, dar ea nu spune nimic.
   Mama ii spune: „Este in regula daca nu ai nimic de impartasit acum, poti da bagheta mai departe. Nu TREBUIE sa impartasesti ceva."

3. Familia incearca sa rezolve problema rutinei de dimineata si modul in care toti pot ajunge la scoala la timp. James este convins ca parintii lui vorbesc despre el „codificat" si ca incearca sa-l manipuleze pentru a fi punctual. Nu participa la discutii. Sta pe scaun cu mainile incrucisate.
   Mama il intreaba: „Este ceva ce am putea face pentru a-ti fi bine, James?"
   El raspunde: „Nu." Este sigur ca tot ce va spune va fi folosit impotriva lui.
   „Ok, se pare ca ai un plan in ceea ce te priveste. Sa ne spui daca te putem ajuta cu ceva."
   James este socat ca in timpul intalnirii nu a fost obligat sa face ceva in mod deosebit. Cateva minute mai tarziu, se relaxeaza si participa la discutii.

Pun pariu ca Benny, Lily si James ar fi fost niste buni conducatori ai intalnirilor. Sa ti se ceara sa fi lider este o expresie pozitiva a puterii. As cauta sa-i implic in aceste roluri cat mai curand posibil.

UTILIZAREA INTALNIRII DE FAMILIE PENTRU BENEFICIUL COPILULUI CARE CAUTA RAZBUNARE

Copilul care se simte ranit va vrea sa distruga aceste intalniri. Nu este o idee buna sa reuntati la intalnire. Doar acceptati ca aveti parte de anumite provocari. Deseori, cei care cauta razbunare vor dezvolta anumite capcane pentru a demonstra ca familia le este importiva, refuzand sa ajunga la consens. Mai jos este un exemplu:

Familia Parker abia a inceput aceste intalniri si incearca sa rezolve problema timpului liber din timpul sfarsitului de saptamana. Toti copiii vor sa mearga la piscina. Toti, cu exceptia lui Collin. El vrea sa mearga la paint-ball (impuscaturi cu bile pline de vopsea). Nimanui nu-i place acest sport.

Collin se asteapta ca familia va decide impotriva lui si il va obliga sa mearga la innot. De fapt, refuzul lui de a merge la piscina este parte a metodei. El vede situatia ca pe o ocazie de a dovedi inca odata ca familiei nu-i pasa de el si de ideile lui. Vrea sa reintareasca ideea ca este singurul marginalizat in familie – cel exclus de care nu-i pasa nimanui. Daca majoritatea decide, el va fi exclus. Dar suntem obligati sa acceptam opinia majoritatii.

Mama si tatal ii recunosc descurajarea si opozitia. „Collin este un membru important al familiei si nu este interesat sa mearga la piscina; trebuie sa gasim o idee pe care s-o accepte toti. Eu nu vreau sa fac ceva care lui Collin nu-i este pe plac. Sa cautam alte sugestii pentru ca sunt convins ca vom gasi ceva acceptabil pentru toti.”, spune tatal.

Daca totusi nu se gasesc alte solutii cu care Collin sa fie de acord, conducatorul intalnirii spune: „Suntem aproape la sfarsitul celor 20 de minute. Se pare ca nu vom ajunge la o idee comuna. Putem incerca din nou saptamana viitoare.”

„Hei, asteapta! Asta inseamna ca nu vom face nimic distractiv impreuna in acest week-end?”, intreaba sora lui Collin.

„Da, trebuie ca toti sa fie de acord si asta nu s-a intamplat”, raspunde conducatorul.

Situatia ar putea sa mearga in trei directii:

1. Ceilalti frati vor fi de acord cu ideea paint-ball (si se vor distra, caz in care, la urmatoarea intalnire ii vor multumi lui Collin pentru idee si insistenta).
2. Nu vor face nimic si Collin va vedea ca este important iar celorlalti le pasa de ei, de gandurile si preferintele sale. Va invata ca nu este exclus. Se va simti bine! Fratii lui vor incerca ca in timpul saptamanii sa nu-l mai deranjeze atat de mult, pentru a conta pe cooperarea lui la urmatoarea intalnire. Se vor purta mult mai frumos cu el.
3. Sau Collin se va razgandi si va fi de acord cu piscina. Oau, Collin, multumim pentru ca ai fost dispus sa ajuti familia astfel!

Intalnirea de familie nu doar ca a ajutat la planificarea sfarsitului de saptamana, dar intelegand scopul si credintele gresite ale lui Collin, parintii au fost capabili sa foloseasca intalnirea de familie astfel incat sa-i arate lui Collin ca este iubit si valorizat. Este ceva puternic, nu-i asa?

UTILIZAREA INTALNIRII DE FAMILIE PENTRU BENEFICIUL COPILULUI CARE ISI ASUMA UN COMPORTAMENT NEPOTRIVIT

Copiii care sunt atat de descurajati incat scopul lor este evitarea, probabil nu vor dori sa participe la intalniri. Retineti, acesti copii au nevoie sa li se arate cei mai mici pasi spre succes. Daca aveti astfel de copii in familie, este mai bine sa ramaneti in prima etapa pana cand incep si ei sa participe. Intalnirile din prima etapa sunt distractive, neamenintatoare. Invitati-i la intalnire si cereti-le sa va tina companie, chiar daca nu participa. Este pas mic, sigur, care spune ca sunt importanti.

De asemenea, dezvoltati partea de apreciere a intalnirii. Copilul profund descurajat are nevoie sa auda lucruri pozitive despre el de la fiecare parinte si de la fratii sai, in fiecare saptamana. Daca acest copil ofera cuiva un semn de apreciere, spuneti-i ca vorbele sale au avut un impact important.

Incercati sa atrageti copilul descurajat, evidentiindu-i calitatile. „Incercam sa planificam activitatea pentru sfarsitul de saptamana si ma gandeam sa sugerez sa mergem in parc. Iti aduci aminte cand am fost ultima data si Julie a fost atata de amuzanta? Si toti copiii aceaia care doreau sa se joace cu voi. Cred ca te-ai jucat cu vreao 10 copii!”

Procesul poate decurge mai incet cu un astfel de copil, dar saptamana dupa saptamana, aceste strategii vor repara si vor vindeca, iar intalnirile vor deveni mult mai functionale in timp.

DE LA RAU LA MAI BUN

Sunteti emotionati acum? Nu fiti! Intalnirile vor decurge foarte bine. De fapt, sunteti mult mai pregatiti decat va dati seama. Veti invata pe parcurs si cea mai buna parte a familie este ca orice problema ati avea la intalnire, devine un item pe care trebuie sa-l rezolve intreaga familie. Problema intreruperiolor nu mai este doar a voastra. „Trebuie sa discutam despre ce trebuie sa facem atunci cand cineva ne intrerupe. Cum putem rezolva asta?” Imi plac intalnirile de familie pentru ca nu trebuie sa fiu doar eu cea desteapta. Impartiti incarcatura! Va va fi mult mai bine.

Citind acesta carte, ati invatat foarte multe despre copiii vostri si probabil si despre voi insiva. Aveti privilegiul de a va vedea copii ca pe fiintele minunate, creative si pline de resurse care sunt. Sper ca atitudinea voastra fata de comportamentul gresit sa fie total schimbata de recunoasterea faptului ca, copiii sunt de fapt niste exploratori. Sunt in cautarea implinirii anumitor nevoi. Cat de minunat este asta? Singurul dusman este descurajarea. Retineti, detineti acum abilitatea de a-i incuraja si de a-i ajuta sa-si implineasca nevoia de apartenenta si importanta.

Nu se poate ca lucrurile sa nu se imbunatatesca in timp, pe masura ce familia va deveni din ce in ce mai unita. Lucrurile se vor schimba. Cu fiecare abilitate imbunatatita, copiii isi vor pierde descurajarea si vor incepe sa straluceasca. Schimbarea de la un model de crestere a copiilor bazat pe pedeapsa si

recompensa, la unul democratic, va duce la aparitia unor comportamente mai bune si nu va mai fi nevoie de corectare.

Stim cu totii ca succesul da nastere la succes, iar voi tocmai ati inceput asta. Chiar si aplicarea a cateva din aceste unelte va da rezultate notabile si va va incuraja sa continuati. Probabil ca pe masura ce veti aplica ceea ce ati invatat, veti mai reciti cartea (vizitati si siteul meu www.alyson.ca, pentru idei, raspunsuri, discutii cu ceilalti parinti).

Cresterea copiilor este o calatorie si ma bucur sa stiu ca va pot insoti. Copiii au numai de castigat daca va doriti sa incercati ceva nou, sa continuati sa incercati, in pofida obstacolelor. Si va vor rasplati pentru eforturile voastre, prin faptul ca vor deveni o generatie minunata. Vor deveni oameni care vor sti cum sa se descurce, vor sti cum sa rezolve problemele unei lumi globale plina de inegalitati. Copiii vostri vor face diferenta, pentru ca voi ii cresteti diferit!